قيل لهم : [illegible] الايمان [illegible] قول [illegible] ويبين [illegible] هو النبيّ الكاذب ؛ لان من آثار الاعتراض [illegible] كمن [illegible] واني [illegible] الكتاب عندما قال : من حفر بئرًا او كشف [illegible] ولم يغطها ثم [illegible] حماره فوقع فيها ، التزم بالتعويض . وفاتح البئر هو هذا الذي يثير الاعتراض في امور الايمان ، وتارك البئر بلا غطاء هو هذا الذي لا يحلّ الاعتراض ، ولو كان عقله هو سليمًا صافيًا لا يغلط ؛ لان غيره ، الذي ليس له صفاء عقله ، يغلط . ومن آثار الاعتراض التزم التعويض ؛ لان الذي سقط في الحفرة ، انما سقط على يده .»(١)

في هذا النصّ اوضح دليل على ما كان يحيط بالرشديين من شبهات . فهؤلاء «البعض الذين انصرفوا الى الفلسفة» ليسوا جماعة عاشوا في زمان مضى ، بل هم معاصرو توما وزملاؤه في «الجامعة» ، و«الفيلسوف» الذي بــه يحتجّون واقواله يردّدون ، ان هو الا ارسطو «الفيلسوف» على الاطلاق . اما الاقوال التي يرددون فلا يجهلون منها انها منافية للايمان ، حتى اذا ما سئلوا عنها ، تنصّلوا منها . وهذا مسلك اقلّ ما يقال فيه انه لا يتّصف بالصراحة . اما كيف بلغ بهم الامر الى الجمع بين «اقوال الفيلسوف» وعقيدة دينيّة ما زالوا يعلنون انهم لم يتخلّوا عنها ، فسرّه في موقف من دلّهم عــلى اقوال الفيلسوف وهداهم الى معانيها ، اي في موقف ابن رشد ، ناشر ارسطو وشارحه .

التوفيق بين الحكمة والشريعة

معلوم ان ابن رشد قال ، في باب التوفيق بين الحكمة والشريعة ، ان للشرع ظاهرًا وباطنًا ، وانه قال بضرورة تأويــل نصّ الشرع اذا اختلف ظاهره عمّا يقول به العقل ، وانه لم يكتف بالالجاء الى التأويل بل دعا الفلاسفة الى عدم البوح بتأويلاتهم . ومعلوم كذلك ان هذا التستّر جرّ على ابن رشد تهمة الزندقة وما كان يترتّب عليها من تنكيل ، لان خصومه لم يقتنعوا بما ادلى به من حجج تبريرًا لتستّره . فابن رشد صرّح بانه لا خير للعامّة في الوقوف عــلى تأويلات الفلاسفة ، لان العامّة لا يجنون من تأويلات الفلاسفة الا الاذى ، وهم لا يجنون منها الا الاذى ، لانهم لا قبل لهم بالحقيقة المجرّدة . اما خصومه فلم يقتنعوا بالحجة ، ورأوا ان التأويل ، لو لم يكن مخالفًا لتعليم الشرع ، لما كان ثمّة داعٍ لكتمانه . والتشديد على الكتمان دليل كافٍ على عدم الاتفاق .

(١) آثار توما طبعة فرته Fretté جزء ٣٢ ص ٦٧٦ .

واسمع اصوات الدعاة وسايلي ... لغات بوقت دون مقدار لمحة

واحضر ما قد عز للبعد حمله ... ولم يرتد طرفي الي بغضة

وانشق ارواح الجنان وعرف ما ... تصافح اذيال الرياح بنسمة

واستعرض الافاق نحوي بخطرة ... واخترق السبع الطباق بخطوة

واشباح من لم تبق فيهم بقية ... لجمعي كالارواح همت فحفت

فمن قال او من طال او صال انما ... يمد بامدادي له برقيقة

وما سار فوق الما او طار في الهوى ... او اقتحم النيران الا بهمتي

وعني من امددته برقيقة ... تصرف عن مجموعه في دقيقة

ففي ساعة او دون ذلك من تلا ... بمجموعه جمعي تلا الف ختمة

ومني لو قامت بميت لطيفة ... لردت اليه نفسه واعيدت

هي النفس ان القت هواها تضاعفت ... قواها واعطت فعلها كل ذرة

وناهيك جمعا لا بفرق مساحتي ... مكان مقيس او زمان موقت

بذا كان قبل الطوفان نوح وقد نجا ... به من نجا من قومه في السفينة

وغاض له ما فاض عنه استجابة ... وجد الى الجودي بها واستقرت

وسار ومتن الريح تحت بساطه ... سليمان بالجيشين فوق البسيطة

وقبل ارتداد الطرف احضر من سبا ... له عرش بلقيس بغير مشقة

واخمد ابراهيم نار عدوه ... ومن نورها عادت له روض جنة

ولما دعا الاطيار من كل شاهق ... وقد ذبحت جاءته غير عصية

ومن يده موسى عصاه تلقفت ... من السحر اهوالا على النفس شقت

ويوسف اذ القى البشير قميصه ... على وجه يعقوب اليه باوبة

راه بعين قبل مقدمه بكى ... عليه بها شوقا اليه فكفت

وفي آل اسرائيل مائدة من السـ ... ـما لعيسى انزلت ثم مدت

ومن اكمه ابرا ومن وضح عدا ... شفى واعاد الطين طيرا بنفخة

وسر انفعالات الظواهر باطن ... عن الاذن ما القت باذنك صيغتي

مخطوطة ديوان ابن الفارض في مراح الزيات (بلاد البترون)

بخط الشيخ ناصيف اليازجي

وإن يكن فرط وجدي في محبتكم ... إثماً فقد كثرت في الحب آثامي
ولو علمت بأن الحب آخره ... هذا الحمام لما خالفت لوامي
أودعت قلبي إلى من ليس يحفظه ... أبصر بخلي وما طالعت قدامي
لقد رماني بسهم من لواحظه ... أصمى فؤادي فواشوقي إلى الرامي

وقال أيضاً

لله ما صنع الغرام بقلبه ... أودى به لما ألم بلبه
لباه لما أن دعاه وهكذا ... من يدعه داعي الغرام يلبه
إن الذي لا يستطيع لحبه ... رد السلام فإن شكت فبحبه
ظبي منال الأنس ما تركت ظبى ... ألحاظه من سلوة لمحبه
إني أميله وأحذر زيفه ... وأعزه وأذلني في حبه
بل ما ألطف ورقة لمحاسن ... وأرقها وأشد قسوة قلبه
إن كنت تنكر ما جناه بلحظه ... فسله يوم الغور قبل لبه
أو شئت أن تلقى غزالاً أغيداً ... في سرب أسد العرين فسر به
يا للرجال أظل أطلب قربه ... نجماً وأصل ما يرى في قربه
يا ذا الذي ينعى عارضيه معارضاً ... إن عاشقيه تزودوا من قضبه

تمت بحمده سبحانه

تم الديوان بعون الملك الرحمن بقلم العبد الفقير الى مولاه الراجي نيل
عفوه ورضواه ناصيف اليازجي رحمه الله موافقاً
لآخر خلون من شهر آب الذي هو من
اشهر السنة الغربية
بعد الثماني مائة
والالف

مخطوطة ديوان ابن الفارض في مراح الزيات (بلاد البترون)
بخط الشيخ ناصيف اليازجي



انت والسيكارة

انت والسيكارة

دونالد و. هيوت



مطبعة الشرق الاوسط
بيروت ـ لبنان

طبع في لبنـــان

المقدمــة

لقد حاولت فى هذا الكتــاب محــاولة مخلصة ان انحي عواطفي ومعتقداتي الشخصـية جانبا عند بحثي موضوع التدخين ، وبنيت استنتاجاتي وآرائي على احصاءات علمية محققة كما انني تجنبت كل التجنب ان ابدي آراء وادعاءات غير موثوق بها

ان لنا فى اختبار رئيس الولايات المتحدة ايزينهاور وعزمه على ترك التدخين اكبر مرغب ومشوق لان نقتفي آثاره فى ذلك ، ونسير فى خطواته . فقد كتب عنه ل. ميرون فى احــدى المجلات ان الرئيس الجنرال عندما كان رئيسا لجامعة كولمبيــا المشهورة فى نيويورك شعر ان ضربات نبضه يتزايد عددها وكان يدخن علبتين من السيكارات اي ٤٠ سيكارة فى اليوم

ففي احد الايام عزم الجنرال على ترك التدخين ، وكــان عزمه قاطعا فى الحــال . واليك ما ورد عنه بالحرف : « شعر الجنرال انه يفرط فى التدخين فلم يحاول ايجاد طريقة خاصة تساعده على وقف التدخين سوى عزمه القاطع ، وفى الحــال امتنع عن التدخين امتناعا لا عودة بعده . لم يحلل الموقف مقابلا الحسنات بالسيئات ، الامر الذي يقتضي المماطلة ، ولم يبدل تدخينــا بتدخين ، ولم يستعض عنه باكل الحلوى والتلهي بمضغ العلوك ، اذ ليس ما ينجي من العادة سوى قطعها فورا وبحزم . هكذا فعل الجنرال مدللا على قوة فى الارادة وصــدق وثبات فى العزم »

وينهي الكاتب المذكور مقاله بهذه الكلمات : « ان الجنرال مقتنع الان انه من الحمق ان يعوّد الشبان والشابات انفسهم بعناء ومشقة عادة تخلو من الفائدة ، وفى الوقت نفسه يصعب تركها »

هذا مثــال لنا على قوة الاخلاق يجب ان يتبصره شبان العصر الحاضر وشاباته وان ينسجوا على منواله

ان القصص الواردة فى هذا الكتاب كلها حقيقية ، مأخوذة من حيـاة افراد حقيقيين ، انما غيرنا الاسماء والامكنة حفظـا لكرامة اولئك الذين حدثت لهم ، ولنا ملء الامل والرجـاء ان يكون عرضنـا للموضوع على هذا الشكل القصصي مما يلهب رغبة القارىء فى مطالعة الكتـاب ويقرب حقائقه الى افهامه

المؤلف

فهرست

ذلك السعال ٩

السيكارة والاوعية الدموية ٢٠

التدخين ومرض القلب والموت المفاجىء ٣١

النساء والتدخين ٤٠

التدخين وامراض الجهاز الهضمي ٤٨

الصحة وطول الحياة والتدخين ٥٨

اللاعبون الرياضيون الرابحون والسيكارة ٦٧

اسباب تقود الى التدخين والانحراف ٧٧

عدم التدخين والفرح الذي يرافقه ، كيفية وقف التدخين ٨٧

كيف نتدبر الامر ٩٥



ذلك السعال

« يا شارل ما هذا السعال الشنيع العالق بك ؟ لماذا لا تهتم به وتعالجه ؟ لِم لا تستطلع فيه رأي الطبيب ؟ »

وكان شارل رجلا طويل القامة قوي البنية قد وخط الشيب صدغيه ، وكان وهو فى الخامسة والاربعين لا يزال تبدو عليه ملامح الجمال . سمع ما قالته امرأته « روز » عن سعاله ، فالقى الصحيفة التي كان يجيل نظره فيها مستطلعا اخبارها بسرعة وهو يتناول طعام الصباح ، وقال :

« يجدر بنا يا روز الا يقلقنا سعال بسيط كهذا ، مع انه يجب ان اعترف ـ وهنا علا وجهه بعض التجهُم ـ ان هذا السعال ملازمي منذ مدة اطول مما انتظر ، فضلا عن انني لست مصابا بزكام (رشح) . اعتقد انه من الافضل ان اقلل من التدخين لعلي اجد بعض التحسن فى ذلك » فصاحت امرأته : « ليتك تفعل ذلك يا شارل ، انك تفرط فى التدخين كثيرا ، فقد شاهدتك فى بعض زياراتك تشعل السيجارة من سابقتها »

واذ رأى شارل علامات القلق بادية على وجه امرأته ارتمى الى الوراء فى كرسيه ، وعلت وجهه ابتسامة تدل على طهارة قلب ، وكذلك ولداهما ، وعمر احدهما تسع سنوات والاخر ست ، فانهما انصتا الى الحديث بعد ان كانا منهمكين فى التهام طعامهما . ثم قال شارل وهو يربت ذراع امرأته بلطف وعطف : « كأنك قد ُخلقت يا روز يرافقك الهم والقلق . تحصين علي حركاتي وسكناتي ؛ فلا ينجو عمل من اعمالي من مراقبتك الشديدة » قال هذا وتنهد بسخرية ثم اردف قائلا : « لا اعلم كيف اتدبر الامر الان . اعلم جيدا انك ستبدأين الان بعدّ كؤوس الخمر التي

احتسيها . وهذا ليس بالامر المستحب »

ابت امراته ان تستسلم للمزاح ، وقالت له : « انني دون شك جادة فيما اقول ، والحقيقة انني عددت الكؤوس التي احتسيتها الليلة السابقة ، فكانت اكثر مما يجب ان تكون ، كما انني لاحظت ايضا انه كلما احتسيت ولو قليلا من الخمر بدأت تفرط فى التدخين حتى كأن شرب المسكر والتدخين يسيران معا يدا بيد »

عند ذلك بدت علامات الجد والاهتمام على وجه شارل تتراءى قليلا فى عينيه الزرقاوين ، وقال بصوت رصين هادىء : « اجل يا روز ، انني افرط فى التدخين واذا بقي هذا السعال عالقا بي فانني سأذهب الى الطبيب هوپر لعله يقدر ان يصف لي الدواء الشافي » ثم التفت الى ساعته وهمَّ بالذهاب ، اذ كان الوقت قد ادركه ، فحمل للحال حقيبته وقبّل ولديه وودع زوجته ، ثم قال لها : « لا تجعلي رأسك هذا الجميل مقرا للقلق علي ، فبعد ان يعالجني الطبيب هوپر ترينني فى احسن حال . سأطلب اليه أن يدقق فى فحصي ليعرف ما بي من خلل ، ثم يمكنك ان تسأليه لتعلمي انني لا ازال فى احسن صحة ، بالرغم من انني اشرفت على السادسة والاربعين . وداعا الان على ان اعود الى المنزل فى الساعة الخامسة والنصف مساء ان شاء الله »

بعد ظهر ذلك اليوم كان شارل بين يدي الطبيب هوپر : يفحصه هذا ويدقق فى فحصه ، وبغتة توقف الطبيب هنيهة ثم قال : « ما هذا ؟ انه لا تعجبني هذه الخرخرة التي اسمعها عند تنفسك يا بني شارل ، لا اقصد ان اوقع الرعب فى قلبك ، ولكن متى كان المريض مثلك مدمنا التبغ وقد تجاوز سن الاربعين لا يجدر بالطبيب ان يمر باعراض الصدر مر الكرام ، اذ قد تشير تلك الاعراض الى امر اشد خطورة كا . . . » وهنا توقف الطبيب عن الكلام هنيهة ثم اكمل « كالسرطان مثلا . »

واسرع الى القول ، بعد ان لاحظ دلائل الخوف ظاهرة على وجه شارل : « لا تستبق النتائج ، انا لم اقل انك مصاب بالسرطان ، ولكن اقول ان كل من كان مدمنا التبغ وقد جاوز الاربعين فانه معرض لسرطان الرئة اكثر من ذلك الذي لا يدخن »

قال شارل وقد اخذ منه الخوف كل مأخذ : « يا لها مصيبة كبرى فيما لو كنت حقيقة مصابا بالسرطان . ماذا يحل بامرأتي وولدي فلنسرع الى التصوير بالاشعة »

قال الطبيب بهدوء : « وهذا ما كنت ساقترحه الان ، لا اعتقد ان الامر يعدو فى خطورته احتقانا فى الشعب الرئوية ، ولكن يجب ان نعرف الحقيقة كما هي ، فارفع قميصك لتأخذ المرضة صورة صدرك بالاشعة . وفى هذه المناسبة اقول لك ابتعد عن التدخين تماما مدة اسبوع على الاقل ، لنرى هل كان ذلك يجلو هذا الاحتقان ويوقف السعال . وتعال غدا بعد الظهر لاطلعك على ما قد يظهر فى الصورة »

فى اليوم التالي دخلت المرضة بوقار وهدوء ، وبيدها الصورة ، وقدمتها الى الطبيب ذي القامة المديدة والطلعة المحبوبة . فقال لها الطبيب : « هاتيها ، كدت انسى صاحبها . ما ظهر فيها ؟ تعلمين انني قد مارست هذه المهنة مدة خمسين سنة ، وقد شاهدت فى السنوات الخمس الاخيرة حوادث فى سرطان الرئة تفوق عدداً ما شاهدته منها فى السنين الخمس والاربعين الاخرى مجتمعة ، وقد تولّد فى ذهني فكرة عن سبب ازديادها هذا السريع ، واذا لم اكن مخطئا فالسبب هو ان كل الناس تقريبا يدخنون فى هذه الايام ، ولا يستثنى من ذلك النساء ايضا ، فانهن يجعلن من افواههن مداخن ، وهذا امر تقز منه النفس . » قال هذا ووضع الصورة قبالة ضوء قوي لامع واخذ يتعرس نميها

وما هي الا هنيهة حتى صرخ : « ماذا ارى ؟ يا للمصيبة المفجعة » فصعقت المرضة ، ثم استجمعت قواها وسألت الطبيب

عما رآه فى الصورة . اجابها : « بئس الخبر ، قد رأيت منية شارل فى الصورة ، كيف اطلع امرأته وولديه على الخبر المشؤوم » قال هذا والقى الصورة على الطاولة امامه ، ثم مسح قطرات العرق التي كانت قد تجمعت على جبينه

قالت المرضة : « أكاد لا اصدق يا حضرة الطبيب ، لان شارل يتمتع ظاهرا بالصحة والعافية . » ابتسم الطبيب ابتسامة حزن وقال لها : « أن صورة الاشعة لا تكذب ولا سيما انها بين يدي خبير مثلي . تقدمي لاريك ما فى الصورة . الا ترين هذا الظل (واشار اليه باصبعه متتبعا حدوده) انه يدل على وجود ورم او خراج يسد منافذ الشعب سدا محكما ، ويظهر ايضا انه قد امتد الى الجانب الاخر ، وهو يشبه السرطان الذي اصاب سام وطسن . الا تذكرين ؟ » اجابت المرضة : « وبعبارة اخرى اصبح موت شارل محتما . » فقال الطبيب : « يمكن انتزاع الرئة باكملها ، ولكن يظهر ان السرطان قد امتد الى الرئة الاخرى ايضا ، مما يجعل العملية الجراحية عديمة الفائدة . » فقالت المرضة : « يا للمصيبة ، ان شارل رجل محبوب وله امرأة وولدان » واكمل الطبيب حديثه فقال : « عرفت شارل منذ طفولته ، لا بل انا الذي استقبلته عندما رأت عيناه النور لاول مرة ، ويبدو لي انني سأسير فى موكب وداعه عندما يفارق هذه الفانية . ابتدأ شارل يدخن كغيره من رفاقه ، لانه رأى الاخرين يدخنون . ابتدأ بسيجارة او سيجارتين فى اليوم كما هي العادة مع سائر المدخنين ، ولكنه لم يقدر ان يقف عند هذا الحد ، فتمادى فى التدخين الى اخر حدوده ، حتى اصبح الان ، كما قالت لي امراته ، يدخن ستين سيجارة فى اليوم

« وسرطان الرئة خداع مخاتل ، ينسل الى داخل الشخص دون انذار ، ومتى ظهرت اعراضه يكون قد ثبت اصوله واستفحل امره ، فلا يعود ينفع معه علاج . واعراض الخطر لشبان اليوم سعال ، احتقان فى الصدر وخرير خفيف يسمع عند التنفس . ان عادة التدخين تنتشر سنة بعد سنة وازدياد حوادث سرطان

الرئة يسير جنبا الى جنب مع ارتفـاع مبيع السيكارات »

لم يكن سرطان الرئة معروفا كثيرا فى اميركا من مضي اربعين سنة . والحقيقة ان الدكتور ادلر كتب فى ذلك عن هــذا الموضوع فقال : « ان سرطان الرئة الخبيث هو من اندر الامراض » ومع انه كان نادرا من مضي اربعين سنة فانه فى السنوات العشر الواقعة بين ١٩٣٨ ــ ١٩٤٨ ازداد عدد الوفيات بسببه فى هذه البلاد (اميركا) ١٤٤ بالمئة أي من ٦٧٤٢ حادثة الى ١٦٤٥٠ ، بينما ازدادت الوفيات من الانواع الاخرى من السرطان ٣١ بالمئة فقط ، أي من ١٤٩,٢١٤ فى ١٩٣٨ الى ١٩٥,٥٩٤ فى عام ١٩٤٨ . فما هو السبب فى ازدياد عدد الوفيات هذا ، لا سيما بين الرجال

وبالرغم من انه لم يجمع الرأي بعد على السبب فان الادلة ترجح ان تدخين السيكارات هو السبب لهذا الازدياد . وقــد استنتج الطبيبان ويدنر وجراهام من تجـارب مضبوطة قاما بها ليحددا تأثير التدخين فى سرطان الرئة ، ان تدخين السيكارات عامل هام فى تكوين سرطان الرئة . فقد وجدا ان من ٦٠٥ حوادث سرطان الرئة بين الذكور ٢,٦ بالمئة لم يكونوا من المدخنين ، او كانوا من الذين يدخنون قليلا جدا ، بينما ٩٦ بالمئة كانوا من المفرطين فى التدخين مدة عشرين سنة

وقد جاء فى التقرير الذي وضعه الاطبــاء الثلاثة ــ لڤين وكولدستين وجرهات ــ عن « السرطان والتدخين » والذي نشروه فى المجلة الاميركية فى ٢٧ ايار (مايو) سنة ١٩٥٠ ان عدد المدخنين بين مرضى سرطان الرئة كان اكبر منه بين المرضى بغير السرطان ، وفوق ذلك وجدوا ان مرضى سرطان الرئة كانوا عادة من مدخني السيكارات

وقد نشر الطبيبان ر. دول و أ. ب. هل مقالة فى المجلة الطبية الاميركية فى سنة ١٩٥٠ عن « التدخين وسرطان الرئة » ذكرا فيها انه بين جماعة من المصابين بسرطان الرئة ١١,٦ بالمئة كانوا يدخنون ٥٠٠,٠٠٠ سيكارة فى السنة بينما ٥,٦ بالمئــة

من جماعة من المرضى بغير السرطان كانوا يدخنون عددا مماثلا من السيكارات . وحسب رأي هذين الطبيبين ان الخطر من الاصابة بسرطان الرئة حوالي السن الخامسة والاربعين يزداد بالنسبة التي يزداد بها التدخين ، وهذا الخطر يتعاظم خمسين ضعفا تقريبا بين الذين يدخنون ٢٥ سيكارة فى اليوم عنه بين الذين لا يدخنون

وقد زاد على ذلك الطبيبان اوكنر ودبايكي فى مقال نشراه فى المجلة الطبية الاميركية فى اول آذار (مارس) سنة ١٩٥٢ ، فذكرا انهما مقتنعان ان هنالك علاقة سببية ظاهرة بين ازدياد حوادث سرطان الرئة وارتفاع مبيعات السيكارات وتدخينها ، ويبرهنان ان انتاج السيكارات السنوي بالنسبة الى الشخص الواحد فى الولايات المتحدة قد ارتفع من ٤٦,٣ فى سنة ١٩٠٣ الى ٢٥٤١ فى سنة ١٩٤٨ يضاف الى هذا السيكارات التي اعدت للتصدير الى الخارج

وفوق ذلك فقد ارتفع استهلاك التبغ منذ سنة ١٩٤٨ حين اعلنت الارقام المذكورة اعلاه . وقد اذاعت وزارة الزراعة الاميركية فى ٣٠ حزيران سنة ١٩٥٢ الارقام الاتيـــة :

السيكارات	٤٢١,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠
السيجار	٥,٨٠٠,٠٠٠,٠٠٠
تبغ للتدخين	٤٥,٣٠٠,٠٠٠ كيلوغرام
السعوط (العطوس)	١٨,٨٩٣,٥٠٠ كيلوغرام
تبغ للمضغ (العلك)	٣٩,١٨٤,٥٠٠ كيلوغرام

وتزداد اهمية هذه الارقام عندما نعلم ان اعراض سرطان الرئة لا تظهر عادة الا بعد عشرين سنة من بدء التدخين ، ولهذا فان نتائج ازدياد تدخين السيكارات بين سنة ١٩٣٠ و ١٩٥٠ لا تظهر الا حوالي سنة ١٩٧٠

وفى السنوات الثماني عشرة الواقعة بين ١٩٢٠ و ١٩٤٨ ازداد عدد السيكارات المستهلكة بالنسبة للشخص الواحد من ٩٢٠ الى ٢٥٤١ (٦,٢ الضعف) واذا كان هنالك علاقة سببية بين تدخين السيكارات والاصابة بسرطان الرئة ــ والدلائل التي بين ايدينا تشير الى وجود هذه العلاقة ــ فسيزداد معدل عدد الوفيات فى كل مئة الف شخص ، من ١١,٣ وهو معدل سنة ١٩٤٨ ، الى ٢٩,٤ فى سنة ١٩٧٠

وسيرتفع عدد الوفيــات بسرطان الرئة من ١٦,٤٥٠ فى ١٩٤٨ الى ٤٧,٥٠٠ فى ١٩٧٠

النسبة المئوية

واذا تتبعنا سير الوفيــات بسرطان الرئة عبر السنين الغابرة رأيناها ترتفع ارتفاعا مطردا ، ففي سنة ١٩٢٠ كانت تلك النسبة ١,١ بالمئــة من الوفيــات بالسرطان بجميع انواعه ، وفى سنة ١٩٣٠ ارتفعت الى ٢,٢ بالمئة ، ثم فى سنة ١٩٤٨ بلغت ٨,٣ بالمئة أي اربعة اضعاف ما كانت عليه فى سنة ١٩٣٠ ، واذا اتخذنا هذه الارقام مقياسا لنــا امكننــا ان نقدر انه فى سنة ١٩٧٠ سيبلغ معدل الوفيات بسرطان الرئة بالنسبة الى معدل الوفيات بالسرطان بجميع انواعه ١٨ بالمئــة

ومما يزيد فى خطورة سرطان الرئة انه يبدأ خلسة بحيث لا يكتشف فى ادواره الاولى ، وفوق ذلك ، فان الاطبــاء لم يشعروا الى الان كما يجب بانتشار حوادثه ، حتى انهم يتأخرون بعض الاحيــان فى تشخيصه التشخيص الصحيح

فكل مدخن مصاب بسعال السيكارة ، ذلك السعال الذي لا تشفيه العلاجات المقررة ، يجب ان تتجه انظار الاطبــاء عند معالجته الى انه قد يكون مصابا بسرطان الرئة . وقد ظهر ان لسرطان الرئة « دورا كامنــا » قلما تظهر فيه الاعراض ، او قد لا تظهر بتاتا . وقد ابان الطبيبان اوڤر هولد وشمدت اهمية هذا الدور فى قولهما الاتي :

« اذا انتظر المصاب ظهور الاعراض ، واضيف الى ذلك التأخير الذي يعقب ذلك فى الحوادث العادية يكون الوقت قد فات ؛ فيكون ٩٠ بالمئة من الآفات السرطانية قد امتدت الى الانسجة الواقعة خارج الرئة ، فيهبط امل الشفاء بالمعالجة الى ١٠ بالمئة فقط عند ظهور الاعراض ، فلاكتشاف السرطان ومعالجته بسكين الجرّاح فى « دوره الكامن » يجب ان تبدأ المعالجة اشهرا لا بل سنين قبل ظهور الاعراض »

وقد قال الطبيبان ويدنر وجراهام « ان اكثر من ٩٦ بالمئة من المصابين بسرطان الرئة قد استمروا فى التدخين مدة اطول من عشرين سنة . واكثر من ٨٠ بالمئة قد دخنوا فى اثنـاء مدة تفوق الثلاثين سنة »

وليس للمدخن المصاب بسرطان الرئة ان يجد تعزية فى الارقام المتعلقة بنتيجة المعالجة ، فمن ٩٤٨ مصابا عولجوا ظهر ان ٥٩ بالمئة فقط منهم امكن اجراء العملية الجراحية لهم ، و٦ بالمئة فقط بقوا احيـاء مدة خمس سنوات بعد المعالجة . فهذا النجاح القليل فى المعالجة ناتج عن صعوبة تشخيص المرض فى ادواره الاولى ، أذ انه كثيرا ما تمر سنة كاملة بين ظهور الاعراض الاولى وابتداء المعالجـة

وجل ما يمكن لمهنة الطب ان تنصح به مدمني تدخـين السيكارات وقد بلغوا الاربعين من العمر واصروا على الاستمرار فى التدخين ان يفحصوا رئاتهم بالاشعة مرة كل ستة اشهر او اثني عشر شهرا . فاذا ظهر فى الفحص ظل ما يجب عندئذ القيام بعملية استكشافيـة

ومما لا يمكن تصديقه ان شخصا يتمتع بعقل صحيح ويطلع على هذه الاحصاءات يستمر فى التدخين ، ولكن من الظاهر ان عادة التدخين تكاد تكون من حيث مضارها مثل عادة شرب الخمر

ولكي يوضح الطبيبان اوكنر ودبايكي العلاقات التي اشتبها فى وجودها بين سرطان الرئة والتدخين قاما بتجارب دقيقة فاختارا

فئتين من المرضى ، الفئة الاولى ١٠٠ مصاب بسرطان الرئة ، والفئة الثانية ١٨٦ مصابا بامراض صدرية اخرى غير السرطان . وطلبا الى اثنين من غير الاطباء لم يعرفا مرض احد من المصابين ان يباحثا المرضى ، فكانت النتيجة ان بين المصابين بسرطان الرئة لم يكن ولا واحد منهم من غير المدخنين ، بينما كان ١٤,١ بالمئة في الفئة الثانية من غير المدخنين . وكان ٢,٣ بالمئة من المصابين بسرطان الرئة ، دون الاربعين سنا ، و ٧٩,٣ من الفئة الاخرى في سن الخمسين فما فوق

واليك الادلة التي جمعها الطبيبان اوكنر ودبايكي ودفعتهما الى الاعتقاد ان السيكارة هي العامل الشرير في توليد سرطان الرئة :

(١) يندر حدوث سرطان الرئة في غير المدخنين

(٢) انتشار التدخين بين المصابين بسرطان الرئة انتشارا يزيد عنه بين المرضى الاخرين الذين في السن نفسها والمستوى الاقتصادي نفسه.

(٣) ان انتشار سرطان الرئة بين الجنسين (الاناث والذكور) يطابق على وجه التقريب شيوع عادة التدخين لمدة طويلة بين الجنسين

(٤) ان نسبة ارتفاع مبيع السيكارات في الولايات المتحدة يوازي تقريبا نسبة ارتفاع حوادث سرطان الرئة

ولهذا استنتج الطبيبان المذكوران انه لدى اي بحث في العلاقة بين سرطان الرئة والتدخين تظهر حقيقة واحدة على الاقل لا تقبل الجدل ، وهي انه كلما خفض الشخص التدخين قلت امكانيــة اصابته بسرطان الرئة ، ويصح العكس ، اي انه كلما اكثر الشخص من التدخين ازداد تعرضه للاصابة بالمرض المذكور

وقد تبين لهذين الطبيبين ايضا ان معظم المصابين بسرطان الرئة هم بين مدخني السيكارات اكثر منهم بين مدخني السيجار والغليون ، وقدما لذلك الاسباب الآتيــة :

(١) ان مدخني السيكارات يتنشقون الدخان اكثر مما يفعل مدخنو غير السيكارات

(٢) ان السيكارات يسهل حملها لصغرها كما انه يسهل تناولها وتدبيرها حيث لا متسع لتناول الغليون او السيجار ولهذا كان استعمالها اكثر

(٣) قد يكون فى تبغ السيكارات مادة تحدث تهيجا اشد مما يحدثه التبغ الذي فى السيجار او الغليون

وقد لاحظ الطبيبان المذكوران بشيء من القلق ان الاعراض السريرية لسرطان الرئة قد تظهر حتى بعد مرور سنة كاملة على الانقطاع تماما عن التدخين ، وفى سجلاتهما ثلاث حوادث ظهر فيها سرطان الرئة بعد مرور عشر سنوات على الانقطاع عن التدخين ؛ وكان كل من اصحاب هذه الحوادث قد مارس التدخين مدة ثلاثين سنة او اكثر

وقد توصل الدكتور شراك ومعاونوه بعد تجارب قاموا بهـا الى النتائج الآتيـة :

« ان العلاقة الثابتة بين تدخين السيكارات وحدوث السرطان فى الجهاز التنفسي لامر خطير ذو معنى . وراسخة هي الادلة المبنية على قرائن الاحوال على ان تدخين السيكارات عامل مسبب فى احداث سرطان الجهـاز التنفسي »

ولهذا نرى ان الدكتور شراك ومعاونيه يقولون ان تأثير تدخين السيكارات المؤذي لا ينحصر فقط فى الرئتين بل يتعداهما الى مجمل الجهاز التنفسي ، فلسرطان الشفتين واللسان والحلق وقصبة الرئة علاقة لا تنكر بتدخين التبغ او مضغه ، وهو قلما يصيب غير المدخنين

ويحدث سرطان الجهاز التنفسي ، باستثناء الرئتين ، بين المدخنين على الغالب ولا سيما الذين يدخنون الغليون والسيجار والذين يمضغون او يعلكون التبغ ، وذلك لان النقطة المعرضة للتهيج فى هذه الحالات هي بالاكثر فى الشفتين والفم والحلـق

لا فى الرئتين

وتدل التجارب التي قام بها الدكتور روفو الخبير بالسرطان على ان قطران التبغ (وهو الاثر الذي يتركه دخانه) هو سبب السرطان فى الجهاز التنفسي . ويعرف معظم القراء الطريقة المألوفة لمعرفة اقذار الدخان بنفثه فى منديل (محرمة) فالاقذار الصفراء التي تعلق بالمنديل ليست هي النيكوتين كما يعتقد الكثيرون ولكنها قطران الدخان . وقد اخذ الدكتور روفو هذا القطران وطلى به جلود الارانب وفي مدة سنة او سنتين ظهر السرطان على جلود تلك الحيوانات فقتلها

وقد اهتمت الاوساط الطبية وتنبهت الى الحقيقة انه يجب القيام بعمل فعال ، لدرء هذا الخطر الذي غدا يهاجم الجنس البشري ويهصر حياة افراده وهم فى شرخ الشباب . ومتى تنبهنا للخطر الكامن لنا فى السيكارة التي تظهر خالية من الاذى حينئذ نأمل ان يقرع الاطباء ناقوس الخطر ليثيروا الرأي العام ضد الخطر الكامن فى التبغ

على انه لا بد من الاشارة ايضا الى الاعراض الاخرى التي تصيب الجهاز التنفسي من جراء التدخين ، وهي وان تكن غير قاتلة فانها على انواعها تسلب المصابين بها راحتهم وكثيرا ما تقعدهم عن العمل

وقد فحص الدكتوران لي وجنصن ٢٠٣١ شخصا من حاملي صكوك التأمين على الحياة فوجدا ان الذين يدخنون بين هؤلاء يصابون بالتهابات الانف والحلق بنسبة ضعفين ونصف اكثر من الذين لا يدخنون ، والذين يسعلون اربعة اضعاف ، والذين يصابون بالزكام (الرشح) بنسبة ضعفين

الفصل الثاني

السيكارة والاوعية الدموية

« صباح الخير يا انسة كراهام . » والانسة كراهام هذه ممرضة مثابرة على عملها بدقة ، واذ كانت تدون ملاحظاتها على الصفحة امامها رفعت نظرها الى مصدر الصوت وابتسمت لتحية الطبيب الذي تابع كلامه « وكيف حال مرضاي اليوم ؟ » فاجابت « يسرني ان اخبرك انهم كلهم يسيرون نحو الشفاء » ثم استدركت: « الا المريض يوسف فى الغرفة رقم ٩١٠ فانه لا يزال يشكو من الم مبرح فى ساقه اليسرى ، وكنت مصممة ان اسألك هل من دواء يخفف عنه هذا الالم ؟ » فقطب الطبيب حاجبيه مفكرا وقال · « اعطيه قليلا من الدمرول . انا اعلم ان ما يقاسيه المصاب بمرض برجر (مرض يصيب الاوعية الدموية فى الاطراف ولا سيما القدمين) من الآلام يكاد لا يطاق بعض الاحيان فاذا اسعفناه بحكمة ، بقليل من الدمرول للتخفيف من حدة الالم ، نكون قد تغلبنا على الصعوبة. عسى ان لا تكون يده قد وقعت على سيكارات مهربة اليه . » فارتبكت الممرضة كانها قد اقترفت ذنبا ثم قالت : « أتأسف انني فاجأته يدخن هذا الصباح عندما كنت اقوم بواجباتي ، وحاولت ان اعرف كيف وصلت اليه السكاير فلم يعترف ، ويغلب ظني انه حصل عليها من احد الخدم ، لانه يشغل غرفة خاصة ، واصدرت الاوامر الشديدة انه يجب الا تصل يده الى سيكارة ما » فأجاب الطبيب مع شيء من العبوسة : « اذا كان يوسف لا يساعدنا فى معالجته فانه من الصعب جدا ان ننجح » ثم استطرد قائلا « انه ليدهشني كيف تستولي عادة التدخين على الرجل لا بل المرأة ايضا » قال ذلك والتفت الى جيب الممرضة حيث كانت تتراءى علبة من السيكارات فى ردائها الشفاف . فعلت خديها حمرة الخجل وهمت بالكلام مدافعة عن

نفسها فقاطعها الطبيب قائلا : « انا واثق انك لا تخالفين الاوامر وانك لست فى اية حالة من الحالات تتعمدين عرقلة تقدم مريض نحو الشفاء ولكن ما اقصده هو ان لا يدخن يوسف مطلقا ، لان سيكارة واحدة تفسد ما قمنا به الى الان من خدمات ، وترجعه الى حيث كان عندما دخل المستشفى . وساكلمه فى ذلك مفصحا موضحا . والان اريد ان اراه . » اطمأنت الممرضة بعد هذا الحديث والقت الصحيفة التي كانت بيدها ، وسارت امام الطبيب الى الغرفة رقم ٩١٠ ، وما كادت تفتح الباب حتى دب الرعب فى قلبها ، اذ شاهدت دخان السيكارة يملأ جو الغرفة ، وكان يوسف الوحيد فى الغرفة مستلقيا على الفراش يحاول فتح الشباك وعندما دخل الطبيب والممرضة الباب بادر يوسف الطبيب المقطب الجبين بالتحية وقال : « كنت احاول فتح الشباك ليدخل الهواء النقي » اجابه الطبيب ببعض العبوسة : « ارى انك تحتاج الى هواء نقي » وكانت بقايا الدخان تسير نحو الشباك المفتوح « لا بد لنا ان نتفاهم على هذه المسألة ــ مسألة التدخين . اقد طلبت الي ان اساعدك على الشفاء من مرض. . . الذي اصابك ، أليس كذلك ؟ » وتفرس فى وجه مريضه الذي حاول الكلام ، فقاطعه الطبيب : « الكلام لي الان اذا سمحت بذلك . تذكر انني قبلتك هنا مشترطا عليك شرطا واحدا وهو ان تنقطع عن التدخين انقطاعا تاما ، وبناء على وعدك بقبول هذا الشرط بدأت فى معالجتك ، والان وجدتك هذا الصباح تدخن ولا تزال مستمرا فى التدخين ، الا تدرك يا رجل » ، وهنا خالط كلامه بعض الانفعال ، « انك فى ذلك تقرب كثيرا من فقدان ساقك ، أتريد ان تقضي باقي حياتك تتسكع هنا وهناك على ساق خشبية ، لانك لا تريد ان تنقطع عن التدخين ؟ »

وسيطر السكون على الغرفة بعد هذا الكلام الذي فاه به الطبيب ، فالتفتت الممرضة من الشباك الى الخارج كأنها تتهرب من مجابهة الموقف ، واصبح يوسف كأنه ولد صغير أمسك متلبسا بالجريمة وهو يسرق المربى ، وليس لديه ما يدافع به

عن نفسه ، فوقف صامتا لا يبدي ولا يعيد . ثم استطرد الطبيب قائلا : « ليس امامك سوى هذه الفرصة الان ، ومع انني لا اريد ان اكون قاسيا خاليا من الشفقة ، اراني مضطرا الى القول انه لا فائدة من ضياع وقتي ووقتك في اعمالك هذه الصبيانية ؛ والان هنالك امران لا ثالث لهما ، وهما اما ان تعدني بانك تقلع عن التدخين تماما او انني اتركك وشأنك . » فاجاب يوسف بصوت منخفض : « متأسف يا حضرة الطبيب قد نكثت وعدي فلا الومك اذا اخذ الفيظ منك مأخذا . » ثم اخذ علبة من السيكارات مجعدة والقى بها خارجا من الشباك واعدا انه لن يدخن سيكارة واحدة حتى ولو كان في ذلك موته . فاجابه الطبيب : « ان موتك في التدخين لا في ترك السيكارة » ثم انبسطت اسارير وجهه بعد العبوسة اذ لاحظ صدق العزم في كلام مريضه ، وتابع حديثه قائلا : « انا عالم انك تدخن منذ عشرين سنة او اكثر ، فليس من السهل ان تقلع عن التدخين اقلاعا تاما ، ولكن لم تعد القضية قضية تفضيل ، بل اصبحت قضية موت أو حياة ، وهذا ما يجب ان تذكره كلما اغرتك نفسك بالتدخين ، والان اذ اعتمد على تعاونك معي في هذه القضية احب ان ارى ما وصلت اليه ساقك »

وهنا ابتدات المرضة بنزع اللفائف والضمادات التي كانت تغطي ساق المريض اليسرى ، وبغتة ظهرت بين الاصبع الكبرى وجارتها في الرجل قرحة كريهة المنظر ، فقطب الطبيب حاجبيه وتمتم قائلا : « لا تزال الحالة كما هي » ثم اشار الى الممرضة ان تداوم على العلاج باعتناء ، والتفت الى المريض طالبا اليه ان يرشده الى مصدر آلامه المبرحة ، فقال له : « هنا بين اصبع الرجل الكبرى والرابعة ثم تنتابني آلام شديدة في ربلة (بطة الساق » ، فقال الطبيب وهو يلمس الساق المبقعة : « هذا لان نيكوتين التبغ في السيكارات التي كنت تدخنها تقلص الشرايين الخارجية فتتعرقل الدورة الدموية » ثم وجه كلامه الى الممرضة قائلا : « ساعديني لنرفع الساق قليلا » وما كادا يفعلان هكذا

حتى صاح المريض من الالم ، فقال له الطبيب : « احتمل الالم الى حين » ثم قال للمرضة : « انظري الى هذه الساق المبيضة : فان هذه من اعراض هذا الداء الخاصة ، ثم عند ارجاع الساق الى وضعها الاول يتحول البياض الى زرقة كما ترين ، ثم اذا دلينا الساق تشتد هذه الزرقة ، ثم لاحظي برودة القدم ، وهذه الاخيرة من الامور الخطرة الناتجة عن توقف جريان الدم ، فاذا توقفنا عن المداومة على العلاج تتوقف الدورة الدموية تماما ، ثم تبدأ الغنغرينا »

وكان المريض يسمع حديث الطبيب بخوف ووجل ، ثم قال : « هل هناك خطر انني سأفقد ساقي يا دكتور ؟ » فاجابه الطبيب : « يمكن ان تنقذ ساقك اذا ساعدتنا انت فى ذلك مساعدة تامة ، ولكن بتدخينك هذه السيكارات اليوم قد عدت بنفسك الى الوراء الى الحالة التي كنت فيها منذ اسبوعين حينما دخلت المستشفى ، فاذا وعدتني وعدا قاطعا صادقا انك تتوقف عن التدخين توقفا تاما اقدر ان اعدك بدوري انك فى وقت قصير تغادر هذا المكان معافى » صرخ يوسف : « يا لها من اخبار مشجعة ثق انني دخنت اليوم اخر سيكارة . افضل ان امشي على قدمي الصحيحتين من ان اطلق العنان لنفسي فى التدخين وامشي على ساق خشبية »

هذه بسالة وشجاعة ولكن عادة التدخين ــ تدخين السيكارات ــ هي كشرب المسكرات يسير من يقع فيها فى حلقة مفرغة لا يعرف من اين يخرج ، فاذا لم يقطع الفرد اصولها تماما بل لاعبها وداعبها مدت حبائلها حوله وانشبت فيه اظافرها حتى لا يقدر على النجاة . فسيكارة واحدة تشحذ القابلية للثانية ، والثانية للثالثة ، وهكذا دواليك الى ان يقع فى الاسر مرة اخرى ويعود الى العبودية ثانية

ان التبغ فى جوهره مادة مهيجة تكشط المادة المخاطية الرقيقة التي تبطن الحلق والشعب الرئوية والرئتين والاقسام

الاخرى من الجسم البشري ، فضلا عن انها تؤذي الجهاز العصبي. فكل سيكارة تزيد الاذية التي سببتها سابقتها ، فيلجأ المدخن الى تحسين الحالة بالتدخين . فيكون مثله مثل من يصب السائل الملتهب ليطفىء به النار ، فلا يزيدها عمله الا اشتعالا

اشتهر الطبيب الذي ذكرناه في هذا الفصل ، فترك البلدة الصغيرة التي في مستشفاها عالج المريض يوسف ، وذهب الى المدينة الكبرى شيكاغو ، وانخرط في مستشفياتها العظمى واصبح جراحا شهيرا يشار اليه بالبنان

وفي احد الايام العاصفة بينما كان الطبيب قادما الى عيادته لاحظ رجلا جالسا على منعطف شارعين فتفرس في ذلك الرجل الطويل شعر الذقن والرث الثياب . ليس لان منظرا كهذا غير مالوف في شوارع المدن الكبرى ، بل لانه لم يبق من جسم ذلك الرجل سوى الجذع فقط ، اذ فقد ساقيه الاثنتين ، وكانت بقية جسمه جاثمة على كرسي تتحرك على عجلات صغيرة ، وفي يده رزمة من اقلام الرصاص يعرضها على المارة ، علهم يشفقون فيتصدقون عليه بدريهمات قليلة

وقف الطبيب امام ذلك الرجل ، وأجال فيه نظرة مسرعة ، فعاد به التذكار الى وجه كان قد رآه قبلا . نعم رأى فيه وجها عرفه وتحدث اليه سابقا ، وبينما الطبيب يحاول العثور على ما يساعده ليعرف من هو صاحب هذا الوجه ، انبسطت اسارير وجه الرجل الفقير وصاح قائلا : « انت طبيبي الذي عالجتني سابقا وكنت قد وعدتك منذ سبع سنوات انني سانقطع عن التدخين ، وكان ذلك في مستشفى البلدة الصغيرة ، انا اسمي يوسف . » تذكر الطبيب تلك الغرفة في المستشفى الاول ، وما كان من امره مع يوسف المصاب بمرض برجر ، وسأله ، وهو يعرف الجواب : « وما الذي اوصلك الى هذه الحالة ؟ » اجابه يوسف : « رجعت الى التدخين فوصلت الى ما كنت تحذرني منه ، لقد اصبت في كل شيء الا انك قلت لي (اذا لم تتوقف عن

التدخين فانك ستفقد ساقك ! ، وكان الاجدر بك ان تقول لي ستفقد ساقيك ولكن ماذا افعل وليس من قوة ارادة فيّ ، النفس راغبة ولكن الجسد ضعيف » وضحك ضحكة لا اثر فيها للفرح . فقال له الطبيب : « انا لست سوى طبيب يرشدك الى الطريق التي تؤدي بك الى الصحة ، ولكن ليس من يقدر ان يساعدك على التغلب على التجارب ، وينيلك صحة الجسد والعقل والنفس الا **الطبيب الاكبر** فاذا تعلمت ان تثق به وتعتمد عليه فانه دائما يعتني بك » قال هذا ورمى فى كف الرجل ، وقد علتها صفرة الدخان ، عشرة دولارات وانصرف فى طريقه والدموع تجول في عينيه ، شفقة على من لا يقوى على نفسه

يضع القاموس الطبي مرض برجر فى المرتبة الثانية من حيث نتائجه بعد سرطان الرئة . ومرض برجر هذا يصيب فقط مدمني التبغ ، وبينما نجد سرطان الرئة يصيب نادرا غير المدخنين ، لا نعرف حتى الوقت الحاضر ان حادثة مرض برجر قد اصابت غير مدخن ، وبعبارة اخرى ان مرض برجر يسببه التدخين فقط ، انما مما يدعو الى الارتياح ان هذا المرض حتى بين المدخنين هو اقل شيوعا وانتشارا من سرطان الرئة ، ولكن ارتفاع مبيع انواع التبغ فى العشرين سنة الماضية ولا سيما مبيع السيكارات قد رافقه ارتفاع فى عدد الاصابات بمرض برجر

ومن خصائص هذا المرض ، كما اشرنا سابقا ، تقلص الاوعية الدموية فى الاطراف . ومما يدعو الى العجب انه بالامكان وقف سير هذا المرض فى كثير من الاصابات ، ولا سيما فى ادواره الاولى بالامتناع بتاتا عن تعاطي التبغ وتدخينه . غير ان الاصابات التي يكون المرض قد تعدى فيها الادوار الاولى فظهرت الغنغرينا او التقرح نتيجة لعرقلة الدورة الدموية فى الاطراف ، وخاصة اصابع القدمين والقدمين واصابع اليدين والساعدين ، فان تدخين سيكارة واحدة او سيكارتين كافٍ لان يساعد المرض فى انتشاره فى الجسم فتظهر الالتهابات وتتلف الانسجة الاخرى

ومما يؤدي البرهان على اضرار التدخين هو انه اذا تعافى المصاب بهذا المرض وشفيت تقرحاته يبقى كذلك طالما هو ممتنع عن التدخين ، ولكن ظهر فى اصابات كثيرة بهذا المرض بعد ان شفي اصحابها ثم استسلموا للتجربة وعادوا الى التدخين، مكتفين بسيكارة واحدة الى ست ان المرض عاد اليهم ، وفقدوا اصبعا فى اليد او ابهاما فى القدم قبل ان يتمكنوا من وقف اعراض المرض ثانية

وقد وجد الاطباء الثلاثة ارب ومير وبرجر فى التجارب التي اجروها على المدخنين ان التدخين يسبب تقلص الاوعية الدموية فى الاطراف ، وفوق ذلك وجدوا ان تدخين سيكارة واحدة او سيكارتين كاف لان يخفض حرارة الجلد فى اطراف الاصابع

وقد توسع الطبيبان ريط وموفات فى هذا الموضوع فاجريا ١٣٥ تجربة على مدخنين معتدلين فى تدخينهم . كما انهما اعتمدا على انواع مشهورة من التبغ ، فوجدا ان هبوط درجة الحرارة هذا بلغ معدل ٣,٥ درجة « فارنهيت » وفى بعض الحالات بلغ ١٥ درجة . كما انهما وجدا ان تدخين سيكارة واحدة فى كثير من الاحيان كان كافيا لابطاء الدورة الدموية فى الاظافر الى الحد الادنى ، او التوقف تماما . ثم استبدلا التبغ بمواد اخرى ، فلم يصلا الى النتيجة نفسها التي وصلا اليها عند استعمال التبغ

ثم جاء الطبيب لامبسن واجرى عدة تجارب فى هذا الموضوع ، وبرهن بكل وضوح ان تدخين سيكارة واحدة يعقبه انخفاض سريع شديد فى مجرى الدم فى اطراف الجسم البشري ، ولا سيما اليدين . وتحصل النتيجة نفسها اذا حقن الجسم بكمية قليلة من النيكوتين فى الوريد

وقد برهنت التجارب التي قام بها الطبيبان جرينبرغ وهكارد انه بالاضافة الى تقليص الاوعية الدموية فان التدخين يزيد نسبة السكر فى الدم ، وقد وصل الطبيبان ريط وموفات الى النتيجة نفسها فى مختبرهما اذ استخدما كمية من الدم

مستوى السكر فيها ٩٥ ملليغراما فى كل ١٠٠ سنتمتر مكعب ، فوجدا انه بعد تدخين سيكارة واحدة ارتفع مستوى السكر الى ١٧١ ملليغراما . ومما يدعو الى الاهتمـام فى ابحـاث الطبيبين ريط وموفات تأثير التدخين فى المصابين بمرض السكر ، وارتفاع ضغط الدم ، ففي هاتين الحالتين يظهر أن التدخين حتى ولـو كان باعتدال قد يؤدي الى عواقب وخيمة

وقد صرح الطبيب ارڤن ريط استاذ الطب فى جامعـة كورنل ، وهو ثقة فى مرض برجر وامراض الاوعية الدموية ، ان مرض برجر لا يتناول فقط الشرايين كما كان الاعتقاد سابقا ، بل يتناول ايضا الاوردة والجهاز العصبي بالاضافة الى الشرايين ، كما انه بعض الاحيـان يؤثر فى كل الاوعية الدموية وليس فقط ما كان منها فى الاطراف

وقد لاحظ الطبيب برجر الذي دعي المرض باسمه ان هذا المرض يتنـاول ايضا الاوعية الدموية النطفية والشريان المعدي فى اصابة القرحة . ومنذ زمان الطبيب برجر ظهرت براهـين باثولوجيـة لا تدحض أن المرض المذكور يؤثر ايضا فى الشريان الابهر (اورطه) والاوعية الدموية فى الدماغ والقلب والكليتين والكبد والطحال والمعدة والرئتين والامعـاء

اننا لا نكون مبالغين مهما علقنا من الاهميـة على هـذه الاكتشافات الحديثة فيما يتعلق بمرض برجر وتأثيراتها البعيدة المدى ، وخلاصة القول انه منذ بضع سنوات كان الاعتقاد ان مرض برجر يهدد فقط الاوعية الدموية فى الاطراف ، ولكنه اصبح الان عدو الاوعية الدموية فى الجسم كله . وبينما نجد مرض برجر ينتاب المدخنين عادة بين سن العشرين والخمسين فانه قد يصيب الذين هم دون العشرين ولم يدخنوا الا مدة سنة أو سنتين

وقد ورد فى تقرير الطبيب هورتن ، من اطبـاء مستوصف مايو المشهور ، عن نتيجة ابحاثه فى ٩٨٤ حادثة فى مرض برجر ان نسبة مئوية لا يستهان بها من المصابين بالمرض كانوا من الشبان ،

ومنهم عدد دون العشرين من العمر . وافضل الامثلة على الاخطار الناجمة عن التدخين بين الشبان ما جاء فى التقرير عن شاب فى السادسة عشرة من العمر وكان تلميذا فى المدرسة الثانوية . وقد نشر التقرير فى المجلة الطبية الاميركية مجلد ١٢٩ صفحة ٨٦٨ . واليك خلاصة ما جاء فى التقرير :

قضى هذا الفتى طفولة طبيعية لم تظهر منها شواذ جسدية او عقلية ، ثم لما بلغ سن الرابعة عشرة ابتدأ يدخن ، وشأن كل من يبتدىء التدخين فى هذه السن الباكرة تملكته العادة وهو فى السادسة عشرة ، فاصبح يدخن كل يوم عشرين سيكارة ، فاصابه مرض برجر وكانت الاعراض الاولى الماً خفيفا فى اسفل كلوة القدم اليمنى . وبعد اربعة اشهر عقب ذلك نمل او خدر تحول الى الم كالم الاحتراق ، واخيرا اشتد الالم بين اصابع القدم اليمنى كما انه بدا يشعر بألم وتشنج فى اسفل بطة ساقه اليمنى كلما مشى ، ثم اشتدت عليه اعراض هذا المرض فارسل الى المستشفى وهو يشكو الالم المبرح بين اصابع القدم المصابة

وقد اظهر الفحص الطبي فى المستشفى ان قدم الشاب اليمنى باردة مبقعة بالوان مختلفة زرقاء وعلى اصبع قدمه الخامسة قرحة آكلة ممتدة من اسفل الظفر الى متوسط الاصبع ، والالم مركز فى كلوة القدم واصابعها ، ولم يكن فى شريان القدم اليمنى اي نبض يدل على جريان الدم ، كما ان كمية الدم فى الشريان الممتد قرب الركبة اليمنى كانت قليلة جدا . والخلاصة ان الدورة الدموية فى القدم اليمنى والاماكن المجاورة كانت ضعيفة مشوشة

ولما رفعت قدم الشاب علاها لون ابيض مع شحوب ، ثم عندما تركت لتتدلى تحول البياض الى لون ازرق غامق ، ولما وضعت على مستوى افقي خالط اللون الازرق الوان اخرى ، كما ان الساق اليمنى تحت البطة كانت ابرد من الساق اليسرى . وهذه اعراض مرض برجر عندما يصيب اوعية الجسم الدموية

وفورا منع الشاب عن التدخين ولكن فى الايام العشرة التالية لدخوله المستشفى بقيت الاعراض آخذة فى الازدياد ، وبعد العلاجات اللازمة بدأ التحسن يظهر فى اليوم الحادي عشر ، وبعد ذلك بثمانية عشر يوما وقف المرض وخرج الشاب من المستشفى معافى ، ومنع عن التدخين فى المستقبل حتى ولو سيكارة او سيكارتين اذ ان هذا القدر القليل قد يسبب رجوع المرض باعراضه القوية

وقد اوضحت الابحاث الطبية ان التدخين يضعف كثيراً الدورة الدموية الصادرة الى القدمين واليدين ، وذلك بسبب خواص النيكوتين التي تقلص الاوعية الدموية . ويظهر ضرر هذا التقلص فى الاشخاص الذين يشكون من سوء الدورة الدموية لاسباب اخرى

وقد قام الطبيب لامبسون بسلسلة من التجارب عن تأثير التدخين فى الاطراف كالقدمين واليدين ، فظهر له زيادة عما ظهر للاطباء الاخرين الذين قاموا بتجارب مماثلة ان النقص فى الدم الجاري الى الاطراف يستمر على ما هو مدة عدة ساعات بعد وقف التدخين . وقد درس الطبيبان وينروت وهرزتين من مستشفى سينا فى نيويورك ٣٠١ من الاصابات بمرض السكر فوجدا ان ٥٧,٨ بالمئة من المدخنين منهم مصابون ايضا بنشاف الشرايين ، بينما ٣٧,٣ بالمئة من غير المدخنين منهم مصابون بهذا المرض

ويعتقد هذان الطبيبان ان الخطر من نشاف الشرايين هذا يزداد مع الزمن اذا استمر المصاب بالتدخين ، لان النيكوتين يقلص الشرايين فوق ما يقلصها المرض ، وهذه الحالة تجعل المصاب معرضا للموت فجأة بانسداد الاوعية الدموية بتخثر الدم ولا سيما فى الشريان التاجي فى القلب

فيظهر من المعلومات المذكورة اعلاه ان كل مصاب بمرض

السكري اذا استمر فى التدخين معرض للفالج او لفقدان عضو من اعضاء جسده ومن الحقائق الطبية العلمية التي لا تدحض ان للتدخين علاقة مباشرة بالضرر الذي يلحق الدورة الدموية كمــا انه السبب الاساسي فى مرض سرطان الرئة وعنصر هام فى مرض شريان القلب التاجي

التدخين ومرض القلب والموت المفاجىء

كان رئيس المستشفى ، وهو طبيب وقور غطى الشيب رأسه ، جالسا فى مكتبه منهمكا فى الكتابة عندما دخل الطبيب سمرز المكتب فاشار رئيس المستشفى اليه ان يجلس ففعل ، وقد شعر سمرز ، وكان يرتدي الرداء الابيض الذي يرتديه كل طبيب مساعد فى المستشفى ، ان التحية التي قابله بها الرئيس لم تكن تخلو من شيء من الفتور ، فجلس على الكرسي وعلى وجهه شيء من الغم والانقباض ، وساد الغرفة هدوء لم يكن يتخلله سوى صرير قلم الرئيس وهو يكتب

وكان سمرز الطبيب المساعد شابا حسن التركيب جميل الطلعة تعلو وجهه سحابة من القلق حاول عبثا ان يخفيها ، فجلس يربت بيده ساعد الكرسي ثم مد يده الى جيب ردائه واخرج علبة سيكارات كاد يشعل احداها لو لم يمنعه الرئيس قائلا : « اذا اردت ، يا سمرز ، اجّل التدخين بضع دقائق فانت تعلم موقفي منه عامة ومن تدخين السيكارات خاصة »

فاجاب الطبيب سمرز : « متأسف يا حضرة الرئيس فان يدي تمتد الى السيكارة دون وعي مني » فاجاب الرئيس بشيء من التهكم : « اعرف ذلك » ثم ترك القلم فجأة وتطلع فى الطبيب الشاب وقال له : « لا شك انك تعرف لماذا دعوتك الى هذه المقابلة . دعوتك لابحث معك قضية عادة التدخين التي ملكتك » فاراد سمرز ان يتكلم فاشار اليه الرئيس « اسكت الان فانا اريد الكلام اولا اذ قد لا ترى حاجة الى الكلام بعد ان اكون قد اطلعتك على الحقائق كلها ، وبعد ان انهي كلامي افسح لك المجال واسعا لتقول ما تريد » ثم اخذ ورقة بيده وقال مخاطبا الطبيب الشاب : « اتريدني ان اقرأها عليك ؟ »

فقدحت عينا الشاب الشرر وضم شفتيه الواحدة الى الاخرى بغضب ثم قال : « لا حاجة الى قراءة الورقة ، هي عن ذلك الموضوع القديم ، فلا شك ان احدهم هنا يحب ان يجعل من الحبة قبة » فاجاب الرئيس : « نعم ، ان ما تراه حبة اراه انا ايضا قبة وهل ترى وجود ثلاث سيارات للاطفائية فى دار المستشفى حبة فى الساعة الثالثة بعد منتصف الليل وذلك للمرة الثانية ، وفى كلتا الحالتين كان مصدر النار من غرفتك » . فاجاب سمرز : « ومن هو هذا الاحمق الارعن الذي اخبر دائرة الاطفائية بالامر ؟ آه لو كنت أعرف من هو ، وما هذه الجلبة كلها والقضية لا تتعدى قليلا من الدخان يخرج من فراش ، فالذي بلغ به نزقه وطيشه وخوفه هذا المبلغ هو اشبه بطفل غر ابله . ان رجلا كهذا لا يحق له ان يصبح طبيبا »

فاجاب الرئيس ببرودة : « هذا رأيك انت واما رايي انا فان الذي انبأ دائرة الاطفائية بالخبر عمل الصواب . انت تعلم ان فى هذا المستشفى عشرين طبيبا سواك ، فاذا كنت لا تهمك حياتك فيجب عليك على الاقل ان تراعي حق غيرك اذا اصررت على التدخين فى الفراش » واذ هم الشاب بالكلام قاطعه الرئيس قائلا : « دعني اكمل كلامي ثم اترك لك المجال للكلام . انا لا احب ان اتدخل فى امور اطبائي الشخصية ، ولكن اذا كان فى احدهم عادة تعرض الاخرين للخطر فضلا عما تسببه من الشكاوى من غير الاطباء فان ضميري بوصفي رئيسا لهذا المستشفى لا يسمح لي ان الزم الصمت » واذ شاهد على وجه الطبيب الشاب علامات الدهشة والاستفهام تابع كلامه قائلا : « اجل بين يدي تقرير من الآنسة جوردان رئيسة دائرة التخدير (البنج) انك حاولت ان تشعل سيكارة فى غرفة البنج وانت قرب جرار سيكلوبروپاني ولو لم تمنعك من ذلك ربما كنت احدثت انفجارا اطار المستشفى باسره وتركه انقاضا ، اليس كذلك يا سمرز ؟ » فاطرق سمرز خجلا وقال : « كما قلت لك من زمن قريب ان عادة التدخين تملكتني بحيث صرت اشعل السيكارة دون وعي مني »

قال الرئيس : « مهما يكن تفسيرك لتدخينك اظن انك توافقني انك اصبحت لا تطاق فان اعمالك الناتجة عن غير تعقل او روية تهدد حياة الاخرين ، فاذا لم تقف موقفا اخر فلا يبقى امامي الا ان اطردك من المستشفى » ثم اكمل حديثه مخففا من قساوته : « كلنا نحبك يا سمرز فان عملك الطبي مرض للغاية والمرضى معجبون بمقدرتك لولا ان بعضهم يشكون منك انك تدخن وانت تقوم بفحصهم ومنهم السيدة ورتنتن » . فهمهم سمرز حقدا على السيدة ، واذ سأله الرئيس ماذا يقول اخفى غضبه وقال : « لا شيء انني اردد لنفسي بعض الكلمات »

فتابع الرئيس كلامه قائلا : « لا يمكن ان تستمر الحالة على ما هي عليه الان فعدني انك ستنقطع عن التدخين فى الفراش وفى ارض المستشفى عندما تكون فى الخدمة والا تضطرني الى فصلك عن العمل » . فقبل الطبيب الشاب كلام الرئيس واعترف انه كان عديم الاعتناء مهملا ، ووعد انه سيحافظ على قوانين المستشفى » وقال بشيء من التهكم : « لن ادخن عندما ازور المريضة ورتنتن » . فتصافح الطبيبان وقال الرئيس : « لقد صدق ظني انك تحمل كلامي محملا حسنا ، فامامك مستقبل زاهر لا تريد ان تعرضه لخطر الضياع بسبب شيء تافه كالسيكارة ، ثقتي بك عظيمة . انس كل ما حدث فى الماضي ولننظر الى المستقبل »

وبينما الشاب يختفي وراء الباب المغلق ، قال الرئيس لنفسه انه ليصعب على هذا الشاب ان ينقطع عن عادة التدخين سيقاسي الصعاب الكثيرة للتغلب عليها اذا هي لم تتغلب عليه اولا . ماذا اصاب شبان اليوم فاننا نراهم يبدأون يتلهون بالسيكارة منذ نعومة اظفارهم ، ومتى شبوا وبلغوا السن التي فيها يجب ان يؤمّنوا لانفسهم مراكز فى المجتمع مثل هذا الطبيب الشاب وجدوا انفسهم فى قبضة هذه العادة القبيحة . انني اراهن ان هذا الشاب يدخن ٤٠ سيكارة فى اليوم، يا للخسارة ! يا للخسارة !

ولو عرف الرئيس ان الشاب كان يدخن ٦٠ سيكارة فى اليوم لكان ازداد قلقه عليـه

حاول الشاب ان ينقطع عن التدخين فى الساعات التي وعد رئيسه انه ينقطع عنه فيها ، ولكنه قاسى الامرين جسديا ونفسيا انما حافظ على وعده مدة من الزمن ثم وهن عزمه واستسلمت ارادته فرجع الى السيكارة وهو فى الفراش ، واذ هو كذلك مره استولى عليه النعاس وكانت السيكارة فى يده . وقد كان وحده فى البناية والاطباء الاخرون بعضهم مجتمعون فى مكتب الرئيس والبعض الاخر يعودون المرضى . واما الطبيب سمرز فاعتذر عن الذهاب الى مكتب الرئيس مدعيا انه يشعر بارتباك فى معدته

وقف سمرز امام الفراش المحترق تعلو وجهه الكآبة بينما الدخان المتصاعد يملأ فضاء الغرفة فايقن ان وقت العمل الحاسم قد حان ففتح الشبابيك وادار المروحة الكهربائية فنجح فى تنقية جو الغرفة ولكن اين يذهب بالفراش المحروق والاغطية التي اكلت النار قسما منها ؟ فكان يتفرس فيها وهي كأنها تتفرس فيه شهودا ناطقة على اهماله وعدم انتباهـه

واعمل الفكرة للنجاة من هذا المأزق الحرج ، فتذكر انه اسدى من امد قريب خدمة للخادم بابلو اذ عالج امرأته المريضة فشفاها ، فقال فى نفسه لن يتأخر هذا الخادم عن مساعدتي الان فرفع سماعة التلفون الى اذنه وفمه وطلب اليه ان يوافيه الى الغرفة ، فاجاب بابلو حالا « وما لك يا دكتور ؟ » « سأخبرك متى أتيت » وفى دقائق معدودات كان الخادم فى الغرفة والطبيب الشاب يسرد عليه الحادث واشار الى الاغطية المسودة والفراش المفحم وقال : « اذا عرف الرئيس بالامر فسيكون هذا اليـوم اخر يوم اقضيه هنا ، فما اريده منك الان ان تأخـذ الفراش والاغطية هذه خلسة من الباب الخلفي وتلقيها فى التنور الملتهب عندما لا يكون هناك رقيب ، او اخفِ اثارها بالطريقة التي تراهـا مناسبة ، ثم خذ هذه الدراهم واشترِ بها فراشا اخر واغطية ،

ثم ضعها على سريري كأن لم يحدث شيء . هل تقدر ان تفعل ذلك اكراما لي ؟ »

اطرق الخادم هنيهة ثم انبسطت اسارير وجهه وقال : « اكراما لك افعل كل شيء . لا انسى جميلك انك شفيت امرأتي فلن ادع احدا يعرف ماذا حدث ، واذا عرف احد امنعه ان ينقل الخبر والا كان لي معه شأن »

قال سمرز : « كل ما يهمني هو ان تخفي الحادث لا اكثر ولا اقل »

تمكن الطبيب الشاب الملقب « بدودة النار » ان ينهي مدته القانونية فى المستشفى ثم التحق باحد اطباء البلدة المشهورين المحترمين ، ولما بلغ الخامسة والثلاثين من العمر كان له امرأة وولدان مع دخل كبير لتنازل الطبيب شريكه عن العمل

غير انه استمر فى التدخين دون هوادة بالرغم من احتجاجات امرأته التي كانت تقول انها تحولت الى دائرة اطفائية ، عملها ان تخمد النيران العالقة بالفرش

وفى احد الايام بعد ان قضى الصباح فى غرفة العمليات شعر وهو فى مكتبه بألم حاد امسك به فى صدره ، ثم امتد بسرعة الى ذراعيه وعنقه ، فسقط الى الارض يتلوى فصرخ صوتا واحدا فقط ، ولما وصلت الممرضة الى نجدته وجدته فى غيبوبة توفي بعدها ببضع دقائق . وبجانبه على الارض السيكارة التي لم تكن تفارقه لحظة واحدة ، وقد بقيت شاعلة على السجادة الى ان داستها الممرضة واطفأتها ، ثم وقفت الممرضة جامدة تنظر الى الجثة المسجاة امامها وتقول وهي تنظر الى السيكارة المطفأة : « هصرت الان حياة كان ملؤها الامل ، مات بسكتة قلبية ناتجة عن انسداد الشريان التاجي »

وقد اظهر التشريح بعد الوفاة صدق ما زعمته الممرضة فان شرايين القلب كانت تزداد تقلصا مع الايام حتى لم تعد تتسع لجريان الدم فانسدت وكانت الوفاة فجأة

وعظم المصاب هنا ليس فقط فقدان طبيب لامع بل حرمان ولديه من المحبة الابوية والارشاد ، وحرمان الزوجة الحزينة عطف الزوج ومحبتـه

وتدل الاحصاءات عن الوفيات المنشورة فى المجلة الطبية الاميركية لسنة ١٩٥٢ ان ثلاثين بالمئة من الاطباء الذين عرف سبب وفاتهم توفوا بانسداد الشريان التاجي فى القلب . فالاطبـاء واصحاب المهن الاخرى معروفون بميلهم الى التدخين ؛ تلـك العادة التي اكتسبوها قبل ان يتخصصوا فى حرفهم على انـه مما لا يمكن فهمه كيف ان الاطباء وهم مطلعون على مضار التدخين على الجسم البشري يداومون على التدخين فيلحقون الضرر البالغ بالمرضى بسبب القدوة السيئة

وقد فاق مرض القلب اليوم ــ ومرض الشريان التاجي يشكل قسمه الاكبر ــ الامراض الاخرى خطرا ، كالوافدة الصدرية

نسبة الوفيات المتسببة عن امراض القلب بين الواحدة والرابعة والسبعين من العمر

امراض القلب باستثناء مرض الشريان التاجي

مرض الشريان التاجي

١٦٠ ١٢٠ ٨٠ ٤٠ ٠

١٩٣٠ ١٩٣٥ ١٩٤٠ ١٩٤٥ ١٩٤٩

(نومونيا) والسل والسرطان . وبينما نجد معدل امراض القلب اذا استثنينـــا منها مرض الشريان التاجي ، يميل الى الهبوط فى الولايات المتحدة فان معدل وفيات هذا المرض أي مرض الشريان التاجي قد ارتفع ارتفاعا عظيما فى المدة الواقعة بين سنة ١٩٣١ وسنة ١٩٤٩

وكما نرى فى الشكل اعلاه ان معدل الوفيات الناجمة عن مرض الشريان التاجي بين ١٩٣٠ و ١٩٤٩ قد ارتفع نحو ضعفين ونصف ، وهذه النسبة تطابق تقريبا ارتفاع استهلاك السيكارات فى المدة نفسها ، وقد بحثنا ذلك فى الفصل الاول

وقد علق الطبيب مورني على ما جـاء فى المجلة الطبية الاميركية عن الارتفـــاع الفاحش فى استهلاك السيكارات بعـــد الحرب العالمية الاولى والحرب العالمية الثانية وعلاقة ذلك بارتفاع حوادث الوفاة الناجمة عن مرض الشريان التاجي فى القلب بقوله الشديد الآتي :

« لقد اقنعتني ملاحظاتي ان التدخين خطر ظاهر علـــى المصابين بضغط الدم العالي ومرض الشريان التاجي ، وان التدخين يسبب نوبات الذبحة القلبية وتليف الاذين القلبي ، وحينما ترك احد مرضاي (وهو طبيب) التدخين زالت عنه النوبات القلبية لتعود اليه حالا عندما عاد الى التدخين ، وهذه حجة دامغة ضد التدخين »

وبما ان من خواص التبغ الرئيسية ، ما يحدثه من التقلص فى الشرايين والاوردة الدموية فى الجسم البشري فالمنتظر ان يكون له التأثير نفسه الضار المتلف ، فى الشرايين التاجية فى القلب . ومتى تذكرنا ان عضلات القلب تعتمد فى حصولها على الدم على شبكة من الاوعية الدموية المتشابكة المحيطة بها ادركنا حينذاك اهمية هذا الضرر . فاقل عرقلة لجريان الدم فى هذه الاوعية تظهـــر نتائجها فيما يلحق وظائف القلب من العطل والضرر . وفى الاصابات بمرض شريان القلب التاجي يظهر تقلص ملحوظ فى جزء ما من شبكة الاوعية الدموية هذه الدقيقة

ان تصلب الشرايين الذي يصيب غالبا المتقدمين فى السن يزيده التدخين شدة وخطرا . وتتراكم الادلة والبراهين من وقت الى وقت مظهرة الحقيقة ان التبغ هو العامل الاكبر فى الوفيات السابقة لاوانها فى سن الثلاثين فما فوق . وقد قام الطبيب انكليش من مؤسسة مايو ومساعده الطبيب وليوس من منسوتا بابحاث فى هذا الموضوع تلقي ضوءا على ما نحن بصدده الان . فقد قابلا عدد الوفيات من مرض الشريان التاجي فى القلب بين المدخنين وغير المدخنين الذين هم تحت الخمسين من العمر فوجدا انه بين المدخنين يبلغ خمسة اضعاف ما هو بين غير المدخنين ، على ان هذه النسبة هبطت فى الذين تقع اعمارهم بين الخمسين والتاسعة والخمسين بين المدخنين وغير المدخنين فبلغت ضعفين ونصف الضعف فقط

والايضاح البسيط لهذا الهبوط كلما ارتفع مستوى العمر هو أن معظم المصابين بمرض الشريان التاجي قد توفوا به فى سن مبكرة كما حدث للطبيب الذي كان موضوع بحثنا فى بداءة هذا الفصل ، فلم يلحقهم الاحصاء فى السن المتأخرة

وقد اوضح بجلاء عدد كبير ممن يوثق بهم من الباحثين الطبيين ان للتدخين تأثيرا ظاهرا فى نبضات القلب وضغط الدم ، فقد دلت الابحاث التي قام بها مستشفى مايو المشهور انه فى الاشخاص الذين ضغط دمهم طبيعي يرتفع على معدل ٢١ درجة عند انقباض القلب (سيستول اي عندما يكون فى حالة دفع الدم ويقابله انبساط القلب او ارتخاؤه أي الفترة بين مرات الدفع) وفى الاشخاص الذين ضغط دمهم عال يرتفع على معدل ٣١ درجة عند انقباض القلب وذلك بعد تدخين سيكارتين فقط

ويستطيع كل مدخن ان يقوم بهذه التجربة فيحصي ضربات نبضه قبل التدخين ثم يحصيها بعده فيجد انها ازدادت عشر ضربات فى الدقيقة بعد تدخين سيكارة واحدة . فعلى توالي الايام يسبب التدخين نبضا مسرعا قد يبلغ عدد ضرباته ١٣٠ ضربة او اكثر فى الدقيقة

وسنبين فى فصل تالٍ عندما نبحث تأثير التبغ فى طول العمر ان عمر غير المدخن يزيد على عمر المدخن ، على وجه العموم ، عدة سنوات

يزعم بعض المدخنين المدمنين انهم يفضلون ان يعيشوا خمسين سنة برفقة السيكارة لا سبعين سنة بدونها ، ولكنهم ينسون عندما يصرحون بهذا القول الطائش انه قد تعتريهم امراض مؤلمة قتالة كمرض برجر او سرطان الرئة او الشريان التاجي فيهصر غصن حياتهم دون انذار قبل ان يبلغوا الخمسين من العمر

وما يغفل عنه مدمنو النيكوتين هؤلاء انه قد تصيبهم امراض وان كانت لا تذهب بهم بل تقعدهم عن العمل فيخلقون المشاكل لذويهم وعيالهم ونسائهم ، لانه متى قعد رب البيت عن العمل اصبحت العائلة بجملتها عالة على غيرها ، ففي حالات كثيرة اصبح المصابون بمرض برجر او الشريان التاجي عاجزين عن العمل معتمدين فى معيشتهم على الصدقة والاحسان

والقصة التي اوردناها فى بداءة هذا الفصل تنبهنا الى امر ثالث يغفله مدمنو التبغ وهو خطر الحريق الذي يكون مصدره مدخن مهمل ، فقد دلت المعلومات التي جمعتها شركات التأمين ان ثلاثين بالمئة من الحرائق التي عرف سببها يرجع الى مدخن مهمل . وعدد كبير من الحرائق التي لم يعرف سببها يحتوي ولا شك على نسبة مئوية عالية من الحرائق التي يرجع سببها الى التدخين . ففي كل سنة تلتهم النيران غابات لا تعوض فتسبب الخسائر الجسيمة ، وكثيرا ما يعكر صفو هدوئنا شبوب نيران فى الفنادق والمقاهي والمسارح تذهب بمئات الارواح كل ذلك بسبب مدخن مهمل

النساء والتدخين

وضع الطبيب مورغان سماعته على صدر السيدة شيفر ثم رفعها وقال للسيدة المذكورة : « نعم ، اسمع صوت خرخرة ضعيفة فى قلبك » واذ لاحظ الكآبة تعلو وجهها اسرع واضاف : « ان الامر ليس بذي بال فلا تقلقي له ولكن كما قلت لك سابقا يجب ان تنقطعي عن التدخين تماما وعلى الاقل مدة حبلك ، فلدينا نحن معاشر الاطباء ادلة ظاهرة على ان التدخين اثرا سيئا فى الجنين فى بطن امه ، ونعتقد انه فى كثير من الحالات يسبب حالات عصبية وعاهات جسدية فى الاطفال عند ولادتهم ، كما انني ازيد ان ضغطك الان أعلى مما يجب ان يكون واعزو ذلك الى التدخين ، ان الحقائق العلمية التي لدينا تدل على ان للتدخين اثرا ضارا بالاوعية الدموية فى الجسم بما فيها الاوعية الدموية فى القلب ، فالنيكوتين الذي يشتمل عليه التبغ فى السيكارة يقلص هذه الاوعية ويقلل كمية الدم الجارية فيها فيعرقل بذلك الدورة الدموية ، وبما ان صحة اعضاء الجسم تتطلب دورة دموية صحيحة تحمل كميات كافية من الدم فان السيكارة تحدث تأثيرا معاكسا فتضر بالقلب والرئتين والمعدة والكبد والكليتين والدماغ ، فتعرقل قيامها بوظائفها . ما هو معدل عدد السيكارات التي تدخنينها فى اليوم ، يا سيدتي ؟ »

فاجفلت السيدة لاول وهلة من وقع هذا السؤال غير المنتظر وقالت بتردد : « اظن انني ادخن . . . » فقاطعها الطبيب قائلا : « لا اقصد بسؤالي هذا ان اكون فضوليا اتدخل فيما لا يعنيني ، ولكنني اعرف انك تشتهين ان يكون لك ولد سعيد صحيح الجسم ، ولهذا اريد ان ازيل كل عامل او سبب يعوقك عن الحصول على ما تشتهين . أتدخنين عشرين سيكارة فى اليوم ؟

أريد ان أعرف لان لذلك تأثيرا عليك وعلى الولد » فاجابت السيدة : « كنت ادخن عشرين سيكارة كما ذكرت ، ولكن من مدة اسبوعين او ثلاثة وانا ادخن على معدل ٤٠ الى ٦٠ سيكارة فى اليوم ، لا أعرف كيف تدرجت الى هذا العدد ولكن يظهر انني كنت قلقة على بعض الامور فاخذت ادخن السيكارة تلو الاخرى ولا اشعر انني افعل ذلك » فقطب الطبيب وجهه وقال بجد واهتمام : « انك ولا شك لا تعلمين اي ضرر تلحقين بولدك المقبل بعملك هذا ، واكرر القول هنا انه يجب ان تنقطعي عن التدخين والا لا أكون مسؤولا عما قد يحدث ، فان كل العقاقير والادوية لا تقدر ان تقاوم تأثير التدخين الضار فى شخص فى حالتك . سيرى ولدك النور بعد شهرين وما تقدمينه لجسدك من العناية فى هذه المدة له تأثير عظيم فيه وفى سعادته ، فهل تعدينني الان انك تقلعين عن التدخين ؟ » اجابت السيدة : « نعم ، ايها الطبيب اعد ولكن ما اصعب ان انقطع عنه دفعة واحدة »

قال الطبيب : « اجل ، انه لمن الصعب جدا ولكن هذه هي الطريقة الوحيدة المتغلب عليه ، انني لا اعتقد بطريقة الانقطاع عن التدخين تدريجيا لانها لا تنجح ، وفوق ذلك ادرك انه اصعب على المرأة منه على الرجل ان تنقطع عن التدخين ، لان جهازها العصبي اكثر حساسية وارهافا من جهازه ، فضلا عن ان بين المرأة والتبغ الفة وانجذابا لا نراهما بين الرجل والتبغ . والحقيقة انني لا اعرف امرأة من مرضاي تدخن ولا تدخن الى حد الافراط ، ولهذا خطورته ولا سيما اثناء الحَبَل . ومن الجهة الاخرى عرفت رجالا من مرضاي يدخنون من خمس الى ست سيكارات فى اليوم وقد حافظوا على هذا المستوى الى النهاية ، ولكن هؤلاء لا يقاس عليهم ، قد عرفت بالاختبار ان تدخين السيكارات يزداد مع مرور الزمن . والان يا سيدتي يجب الاقلاع عن التدخين والا كانت العواقب وخيمة »

فى هداة الليل رن جرس التلفون فى بيت الطبيب وكان المتكلم زوج السيدة يدعو الطبيب لان امراته تشكو ألماً فى بطنها .

فمدت امرأة الطبيب يدها وايقظت زوجها ففرك عينيه وسأل ما السبب فقيل له ، فأجاب وهو يلبس ثيابه : « كنت انتظر ذلك عسى ان لا يكون ما اصابها مخاض قبل اوانه . نصحتها مرارا عديدة ان تقلع عن التدخين فلم تقدر او انها لا تريد ان تقلع »

وبالرغم من مخاوف الطبيب ولدت السيدة صبيا هزيلا فاصر الطبيب على وضعه فى الالة الحاضنة ، علّه يعيش ، ثم فى الصباح زار الام فرآها فى فراشها والسيكارة المشتعلة متدلية من فمها وجو الغرفة عابق بالدخان ، واذ كان الطبيب غير متعود الدخان اخذ بالسعال واذ حاولت اخفاء السيكارة تحت الغطاء قال لها الطبيب : « أرى ان لا قيمة لوعدك يا سيدتي » فاحمر وجهها خجلا وحاولت الكلام فقاطعها الطبيب قائلا : « تريدين ان تقولي انك لم تنتظري قدومي فى ساعة مبكرة كهذه ، اليس كذلك ؟ قلت لك للمرة الاخيرة ما رايت ان اقوله لك عما يتعلق بتدخينك السيكارة ، فاذا كنت محبة لنفسك الى حد انك لا تهتمين بصحة ولدك فانني لا اقدر ان افعل شيئا » . وبغتة تفجرت الدموع من عيني السيدة وقالت : « لم اقصد ان اكون محبة لنفسي وظالمة ، انا اعرف انني لست اهلا أن اكون اماً لولد . لقد حاولت جهدي ان انقطع عن التدخين ولكن لم اقدر » أجاب الطبيب : « نعم ، تقدرين لو قصدت ان تفعلي وكل من سار على الدرب وصل » . والان اصارحك القول انني وضعت ولدك فى الآلة الحاضنة لانه ولد قبل اوانه ، وهو هزيل تنقصه التغذية واظن انه يعيش ، ولكن يحتاج الى افضل ما يمكن من العناية والانتباه فى الاسابيع القليلة المقبلة والا قضى نحبه ، افهمت يا سيدتي ؟ قلت لك ليس لانني اقصد ان أكون جافا بل احببت ان أكون صريحا معك »

فوعدت السيدة انها تولي ولدها العناية الفضلى ، فقال لها الطبيب « يجب ان تنقطعي عن التدخين وترضعي ولدك من حليبك فى الاسابيع القليلة المقبلة ، هذه هي الحقيقة بلا جدال

ولا شرط ولا مواربة ، فهل اقدر ان اعتمد على وعدك مئة بالمئة ؟ أو تريدين أن يتولى امرك طبيب اخر غيري ؟ » فوعدت السيدة انها تطيع تعليمات الطبيب

واذا اردت ايها القارىء العزيز ان تعرف ماذا حدث فان السيدة المذكورة لم تطع تعليمات الطبيب ولم تنقطع عن التدخين ، وذلك لانها كغيرها من السيدات يبدأن بالتدخين اولا لانه عياقة وموضة ، ثم يفرطن فيه وتتملكهن عادته كما تملكت هذه المرأة ، فلم تقو على التخلص منه مع ان تدخينها كان يهدد سلامة ولدها ، وبالتالي سعادتها . وبعد شهر من وضعها اطاعت الطبيب بان اخذت ترضع ولدها ولكن لم تنقطع عن التدخين ومع ان زوجها كان طويل الاناة صبورا ضاق بها ذرعا فى احد الايام اذ كانت ترضع ولدها والسيكارة متدلية من فمها فقال لها : « يا عزيزتي ، انك تقتلين هذا الطفل شيئا فشيئا ، فانه يسعل وهو بين ذراعيك ، توقفي عن التدخين برهة الا تقدرين ؟ »

فاجابت بتذمر : « آه منك ومن الطبيب ، ان قليلا من التبغ لا يضر احدا ، الم تسمع باناس تعودوا شيئا حتى لم يعد يؤذيهم ؟ على كل سأفطم الطفل فى هذين اليومين لانه يتمتع بقدرة كافية للعيش بنفسه الان »

فاعترض الزوج قائلا : « لو رآك الطبيب الان لكان تميز غيظا منك ، ولا اعتقد ان تصرفك هو الصواب ، لا من جهة الطبيب ولا من جهة الطفل »

فأجابت المراة بسخرية : « هكذا تعتقد ، اظن انه يجب ان تجتمع مع الطبيب وتؤلفان معا كتابا موضوعه « الاطفال والسيكارة » لانكما على ما يظهر تعرفان كل شيء عن تربية الاطفال . لماذا لا تتركانني والطفل تدبر امرنا بانفسنا ، ان الطفل بصحة جيدة ونحن لا نحتاج الى مساعدة احد »

ولكن الطفل المسكين لم يكن بصحة جيدة ، فالضعف الذي ورثه بسبب ولادته قبل اوانه يضاف اليه التسمم من النيكوتين

الذي رضعه من امه مع حليبها قد اوديا بحياته . اصابته وافدة صدرية مزدوجة لم تنفعه معها حقن البنسلين التي عولج بها ، وفي احدى الليالي قضى الولد نحبه قبل ان يتمكن الطبيب الذي استقبله الى هذا العالم من الوصول اليـه حيـا

في احدى الغرف في ذلك البيت التعس كانت المرأة منعزلـة لنفسها تسكب الدموع وتصعد الزفرات نادمة لانها لم تسمع لنصيحة الطبيب فتقلع عن التدخين . وكانت تقول : « لقد فات الاوان ولات ساعة مندم ، قد مات طفلي ولن يعود ، انا المسؤولة عن كل هـذا »

واذ هي في قبضة الحزن والندامة لعنت الساعة التي تناولت فيها السيكارة الاولى

اعلم جيدا ان لعادة التدخين قبضة فولاذية على فريستهـا التي تصبح معها غير مقدرة العواقب . قد تبتدىء كعمل بسيط يقصد منه التلهي ، ولكنها تنتهي في اكثر الاحيـان الى عـادة متلفة للجسد والعقل

ولا نقصد ان نقول فيما ذكرناه ان كل الامهات المرضعات اللواتي يدخن تنتهي العادة بهن الى النتائج التي وصلت اليهـا السيدة التي روينا قصتها في هذا الفصل . على ان المراجع الطبية متفقة على ان لتدخين السيكارة تأثيرا ضارا في صحة الامهـات ، وهذا التأثير ينتقل منهن الى اولادهن قبل الولادة وحين الرضاعة

لقد كانت عادة التدخين من مضي خمسٍ وعشرين سنة شائعة بين الرجال بالاكثر ، فلم يكن اذ ذاك اهمية للاضرار التي يلحقها التدخين في حوادث الولادة ، ولكن الامر اليوم يختلف عما كان عليه في الماضي ، اذ تدل الاحصاءات على ان التدخـين قد شاع بين النساء شيوعه بين الرجـال

نشر الطبيب كامبل في المجلة الطبية الاميركية التي تبحث في امراض النساء والتوليد مقالا موضوعه « تأثير تدخين السيكارة في صحة الام قال فيه ان التدخين قد اصبح عاملا لا يستهان

به فى ٥٠ بالمئة تقريبا من جميع حوادث التوليد ، وهو يعتقد ان التدخين ضار بصحة الوالدات لانه يقلقل جهازهن العصبي ويضعف جهازهن الهضمي كما انه يؤثر فى جهازهن التنفسي والدورة الدموية . ولاحظ الطبيب المذكور ان هذه الاعراض لم تظهر فى الحوادث التي لم يكن التدخين شائعا بينها ، فضلا عن ان هذه كانت اقدر من تلك على تحمل محنة الحبل ومشاكل الولادة والارضاع . وهو يعتقد ان جسم المرأة الحامل تنهكه متطلبات الحبل الفسيولوجية ، فليس من الحكمة لا بل قد تحدث اشتراكات خطيرة لصحة الام اذا اضفنا الى ذلك تأثير تدخين السيكارة

ولكي يتيقن الطبيب المذكور ان غيره من جهابذة الطب يرون رأيه فى الامر ، وجه الى المشهورين فى علم التوليد فى اميركا هذا السؤال : « هل تعتقد ان تدخين ٢٥ سيكارة وما فوق واستنشاق دخانها يؤثر تأثيرا سيئا فى صحة الام ؟ » فجاءت الاجوبة واضحة وهي ان من الذين ابدوا رأيهم وجزموا فى الامر ٩٦,٩ بالمئة اجابوا بنعم و ٣,١ بالمئة فقط قالوا لا

واذا اعتبرنا ان عددا كبيرا من الاطباء يدخنون وان من الذين وجّه اليهم هذا السؤال عددا كبيرا خاضعون لعادة التدخين يكون معنى هذا الاحصاء اجماع رأي جهابذة الطب على هذه النقطة ، أي ان ضرر التدخين على صحة الامهات حقيقة مقررة ولم يكتفِ عدد كبير من الذين اجابوا على سؤال الطبيب كامبل بكلمة نعم ، بل رووا حوادث من اختباراتهم تدل على ضرر التدخين على النساء الحبالى والمرضعات

وقد وجد الطبيب پرلمن ان النيكوتين يرشح الى حليب المرضعات المدخنات ، واكتشف فوق ذلك ان هناك نسبة بين كمية النيكوتين الموجود فى حليب المرضع وكمية السيكارات التي تدخنها ، ويظهر ايضا انه لا يبقى مجال للشك ان الولادات السابقة لاوانها والاطفال الضعفاء يلحقهم

الضرر البليغ من جراء امتصاص النيكوتين مع الحليب

وقد قام الطبيب مكالوبلي بدرس تأثير التبغ فى البنات والنساء اللواتي يشتغلن فى معامل السيكارات فوجد ان النساء والبنات حين يتزوجن تقل بينهن حوادث الحبل وتكثر حوادث الاجهاض كما ان معدل الوفيات بين اطفالهن هو أعلى منه بين غيرهن من النساء

وقد قام الطبيبان ونكلر وفنر كل على حدة بسلسلة من الابحاث فى هذا الموضوع فتوصلا الى النتيجة نفسها تقريبا واضافا ان هؤلاء النسوة يقاسين من آلام العادة الشهرية ما لا يقاسيه غيرهن من اللواتي لا يدخن ، كما ان اعراض « سن اليأس » تظهر بين المدخنات قبلها بين غير المدخنات

وقد حاول الطبيب شونك ان يجلو هذه الحقيقة ، فقام بسلسلة من التجارب على اناث الارانب ، فكان ينفخ فى انف الارنبة دخان سيكارة واحدة كل يوم لمدة اربعة اسابيع ، وقد قدر ان السيكارة الواحدة بالنسبة الى الارنبة توازي عشرين سيكارة بالنسبة الى المرأة وكان عدد كبير من هذه الارانب يصاب بذهول وخمول لمدة خمس عشرة الى عشرين دقيقة بعد التعرض للدخان . ووجد ايضا ان صغار اناث الارانب التي كانت تتعرض لدخان السيكارة كان يموت منها عشرة اضعاف ما يموت من صغار الاناث التي لم تتعرض للدخان ، وان ما بقي حيا من الفئة الاولى كان وزنه ينقص ١٧ بالمئة عن وزن الفئة الثانية

واما تأثير تدخين السيكارة فى الجنين مدة الحبل فحقيقة اراد اثباتها الطبيبان سونتاغ وولاس ففحصا نبضات قلب الجنين قبل ان تدخن الام وبعده ووجدا ان معدل عدد النبضات فى قلب الجنين كان يزداد خمس نبضات فى الدقيقة بعد تدخين سيكارة واحدة

اراد الطبيب هوفستاتر ان يعرف لماذا تدخن النساء فقام بعدة ابحاث وصلت به الى هذه النتيجة ان المفرطات فى

التدخين من النساء يبدأن اولا بالتدخين الفينة بعد الاخرى ، ثم ينقلبن الى مدخنات مدمنات وذلك لانهن غير راضيات او سعيدات بعلاقتهن الجنسية . وغيرهن يدخن لانهن يعتقدن ان التدخين يزيل عنهن الضجر والملل بان يرفعهن من دائرة الحقائق الى عالم الخيال . على انه يعتقد ان السبب الاكبر فى تدخين النساء هو رغبتهن فى الحصول على تهدئة الاعصاب ، فضلا عن ان اتخاذهن المسكنات لازالة الارق يرافقه فى كثير من الاحيان افراط فى التدخين

ليس فى العالم كله على الارجح نساء يهمهن الصحة والجمال كالنساء الاميركيات ، فانهن لا يتركن امرا يؤدي بهن الى رشاقة القوام وجمال البشرة ، على انهن ويا للاسف اصبحن يعتقدن ان التدخين يساعدهن على الابتعاد عن السمنة فهؤلاء يجدن انفسهن بعد ان لا ينفع الندم انهن اصبحن فريسة لعادة ضارة لا قبل لهن بالتخلص منها ، عادة تهد اركان صحتهن

فشحوب البشرة ميزة خاصة بالمفرطات فى التدخين ــ تدخين السيكارة ، وكذلك ارتخاء عضلات الوجه وترهل ما تحت العينين وعلامات الافراط التي لا تزيلها المزينات وادوات التجميل

ان جمال الشباب واناقته ورونقه لا يمكن ان تدوم طويلا فى جو يعبق دائما بتدخين السيكارة ، والرجال المدخنون انفسهم يأسفون لتأثير التدخين فى النساء

التدخين وامراض الجهاز الهضمي

دخل الطبيب هوبكنز البيت وارتمى على المقعد تعبا منهوك القوى فقالت له امرأته : « هل اضناك العمل اليوم يا عزيزي ؟ خفف عنك العمل والا اصبحت فى المستشفى » . اجابها : « اجل ، تعبت اليوم كثيرا فان شريكي فى العيادة قد شاخ واصبح ذاهل العقل احيانا ومرتجف اليدين ، ويجب ان افتش عن شريك لي اخر اذ لا قبل لي بالعمل وحدي ، وما زاد الامر صعوبة ان هناك عيادة خيرية ينوون فتحها وقد طلبوا الي ان اتطوع باربع ساعات فى الاسبوع على الاقل » فصاحت امرأته : « ياعزيزي ، يكفيك ما تقوم به اليوم فلا تضف اليه عملا اخر ، الا تتذكر ان الطبيب بتمان قد نصح لك بان لا تجهد نفسك بالعمل ولا تحمل هماً فوق هم والا عادت اليك آلامك من جراء القرحة فى معدتك كما انه اشار بان تنقطع عن التدخين بتاتا ؟ »

والطبيب هوبكنز ، موضوع بحثنا اليوم ، فى الخامسة والاربعين من العمر طويل القامة شديد العضلات يدمن تدخين السيكارة . وعندما كانت امرأته تخاطبه بالكلام السابق اخذ سيكارة من جيبه فاشعلها واستنشق جرعة منها ثم نفخ بها الى الخارج سحابة من الدخان واجاب : « ان هؤلاء الاختصاصيين يشبهون كثيرات من العجائز . يطلبون اليك ان تنقطع عن التدخين وشرب المسكرات والشاي والقهوة وأكل الطعام الغني بالبهارات والتوابل ، اجل ، واذا رأوك تلتذ حتى بالتنفس طلبوا اليك الانقطاع عنه . انا اعترف ان التدخين ليس من الامور التي تجلب الصحة او تحافظ عليها ، ولكنه مع الاعتدال لا يضر احدا »

هذا شأن بعض الاطباء المدخنين فانهم يصرحون بهذا الادعاء ليجدوا لانفسهم عذرا وليبرروا انغماسهم فى عادة ضارة .

قالت المرأة بلهفة الزوجة المخلصة : « لا أعرف كيف اتدبرك . هب مرضاك ابوا ان يصغوا الى ارشاداتك فهل تحتملهم طويلا ؟ لا اعتقد ذلك . ألم تشرب القهوة اليوم حينما تناولت غداءك ؟ »

فاجاب باستخفاف : « لا تهتمي كثيرا بهذه الامور البسيطة ، فليس الامر على جانب من الخطورة كما تظنين ، ولن اموت لانني ادخن سيكارة بين آونة واخرى واشرب فنجانا من القهوة مرة بعد مرة ، لقد خففت الاثنين فلا تجزعي » واذ اراد ان يصرف فكرها عن الموضوع سألها : « واين الابنتين العزيزتين بقرلي ونورما ؟ » وكانت الاولى فى الثانية عشرة من العمر والاخرى فى العاشرة . فاجابت الزوجة : « ذهبتا الى بيت جارنا باركلي حيث يتمرنون على رواية سيمثلونها يوم الخميس القادم » . قال الطبيب : « انني اشفق على جارنا وهؤلاء الاولاد يملأون بيته » فقالت الزوجة : « لا تخف عليه فانه يعرف كيف يتدبر الامر فانه متزوج منذ عهد اطول من عهدنا ، وعندما يمتلىء بيته بالنساء والاولاد يهرع الى ناديه ليقضي فيه السهرة » . فقال الطبيب تعبا : « لو كان طبيبا مثلي لما كان مرضاه يتركونه يرتاح حتى فى النادي ، والحق يقال ان بعض مرضاي يعتقدون ان الطبيب يقدر ان يعيش دون نوم او راحة فلا يتأخرون ان يدعوك الى اخر المدينة لاقل ألم فى المعدة او نزيف بسيط فى الانف او ما شاكل ذلك من الامور التافهة » . اجابته زوجته بهدوء وحكمة : « أليس هذا ما ينتظره الطبيب عندما يختار لنفسه هذه المهنة ؟ والان دعنا من مشاكل العيادة ولنتناول بعض الطعام الشهي الذي اعددته لك »

اجابها : « الحقيقة انني لست بجائع الان ولكن اظن انه من الافضل ان اتناول بعض الطعام . لقد ضعفت شهوتي للطعام فى الآونة الاخيرة فضلا عن انني اشعر بألم حاد مدة ساعة بعد تناول الطعام ، ويحسن بي ان استشير الطبيب بزمان بامر معدتي عندما اذهب الى ذلك المؤتمر الطبي فى الشهر القادم ، فهو

اختصاصي بامراض المعدة ومن مشاهير الاطبــاء فى البلاد »

اجابت الزوجة : « كنت قد نسيت امر المؤتمر فكم يستغرق من الوقت يا ترى ؟ فان بالي لا يرتاح من جهتك متى كنت خارج البيت لانني اعرف انك دون رقيب تفرط فى التدخين وتأكل من الاطعمة ما لا يوافق حالتك الصحيةوتسهر الى ساعات متأخرة من الليل ، واعتقد ان من الافضل ان ارافقك مدة المؤتمر »

فقال زوجها : «لا تكوني قفة هم ، يا عزيزتي ، فالذي يسمعك تتكلمين هكذا يعتقد انني ولد قاصر ، او فى العاشرة من عمري ، ومع انني اسر جدا ان تكوني معي فى المؤتمر فاننا حينئذ نقلق من جهة ابنتينا ، واذا كان لا بد من القلق فالاحسن ان تقاقي على شخص واحد فقط لا اثنين »

اجابت الزوجة : « بالصواب نطقت ، ولكن اعتن بنفسك كل العنــاية »

فقال لها : « ثقي انني سأفعل ذلك وسأخاطبك بالهاتف كل مساء ، وفوق ذلك سأتصل بالطبيب بزمان واطلب اليــه ان يقوم بفحصي طبيا فحصا مدققا لنقف على حقيقة ما بي ، فانني اثق بمقدرته الطبيــة كل الثقة »

. . . .

وضع الطبيب بزمان الصورة التي اخذت بالاشعة لمعــدة زميله الطبيب هوبكنز على الطاولة امامه ، وبعد ان اشبعها تفرسا ودرسا قال : « يا صديقي الطبيب ، يظهر ان القرحة فى معدتك هي بحالة هيجان شديد فى الوقت الحاضر ، فاول شيء اطلبه منك هو ان تنقطع عن التدخين حالا وتماما ، كما تنقطع عن شرب القهوة والشاي وتناول الطعام المطيب بالبهارات ، وكذلك عليك ان تتبع لائحة الطعام التي اعددتها لمرضاي المصابين بالقرحة ، وذلك لمدة بضعة اسابيع . انني متيقن انه من الصعب جدا عليك ان تنقطع عن التدخين ولكن اختباري الطويل فى معالجة قرحة المعدة يدل دلالة لا ابهام فيهــا ان التبــغ هو عامل اساسي فى

احداث قرحة المعدة ، كما انه اذا استمر عليه المدخن فانه يعوق كثيرا شفاءها . وفوق ذلك اذا انقطع المدخن عن التدخين ثم عاد اليه تعرض المصاب الى عودة القرحة ثانية

« ومما يؤخر ايضا شفاء القرحة الشاي والقهوة والمشروبات الكحولية حتى الخفيفة منها كالكولا مثلا ، وكذلك الاطعمة المطيبة بالبهارات ، فالانقطاع عن هذه كلها صعب جدا على جسم المصاب وعقله لمدة قصيرة ، ولكنه اسهل من الانقطاع عن عادات كثيرة اقدر ان ادعوها باسمائها ، وهذا الانزعاج البسيط الذي تعانيه عند الانقطاع له ما يبرره فى النتائج الحسنة التي تصل اليها

« وسترى ايضا انك بانقطاعك عن التدخين ستأكل بقابلية اقوى وتنام نوما اعمق واهنأ ويزول عن اعصابك هذا التوتر الذي هي فيه ، فما قولك فى هذه الشروط ؟ هل تعد بانك تحافظ عليها وتحيا بموجبها ؟ انني اخبرك بحرية تامة انني اتردد فى معالجة مصاب بالقرحة فى المعدة اذا كان هو يتردد فى القيام بهذه الشروط التي ذكرتها الان »

وافق الطبيب هوبكنز على قول زميله الطبيب بزمان وان يكن ببطء وقال : « ان اتباع نظام معين فى الاكل امر يقره الذوق السليم والمنطق ، وانني مستعد ان أقوم بكل شيء مقابل انقاذي مما اقاسيه من الالم بعد الاكل فى هذه الاسابيع القليلة الاخيرة ، حتى انني اشعر بعض الاحيان كأن جوفي يحترق مدة ساعة بعد الاكل »

قال الطبيب بزمان : « وما رأيك فى التدخين . هذا يجب ان تنقطع عنه ايضا »

قال الطبيب هوبكنز : « هذا اصعب علي من اتباع نظام معين فى الطعام . اقبل ان انقطع عن التدخين ولكن بعد ان اعود الى البيت فاعصابي متوترة فى هذا المؤتمر حتى انني اشعر بعض الاحيان كأن رأسي يطير من على جسمي ، فحاجتي ماسة الى

السيكارة مدة هذا المؤتمر واما نظام الطعام فسأتبعه فى الحال »

قال الطبيب بزمان : « انك تسير الان على الطريق السوي ولكني اريد ان اراك منقطعا عن التدخين فى مدة اسبوع من هذا التاريخ ، افهمت ؟ » قال هوبكنز : « اعد »

اضاف الطبيب بزمان قائلا : « اظن انني لست مخطئا ان التدخين هو الذي يولد لك فى المعدة حموضة فوق المستوى اللازم ، وذلك بان الغدد التي تفرز الحامض تتنبه اكثر مما يجب بسبب الهم والقلق المتواصلين ، وغير ذلك من توتر الاعصاب الناتج عن الاجهاد فى العمل والارهاق الذي تسببه مقتضيات العصر الحاضر » فاجاب الطبيب هوبكنز بعد ان انهى بزمان كلامه : « تعلم يا زميلي انني متخصص بامراض الاذن والعين والانف والحلق ولهذا ليست معلوماتي وافية عن مرض القرحة ، ما هي رتبته من باقي الامراض من حيث خطورته ؟ »

قال الطبيب بزمان : « يمكننا ان نقول انه ليس فى مستوى سرطان الرئة وانسداد الشريان التاجي فى القلب من حيث الخطورة، ولكنه كثيرا ما يقتل صاحبه عن طريق النزف الداخلي الشديد او بسبب ثقب جدار المعدة الذي ينتج عنه التهاب البريتون ، او بسبب انسداد صمام البواب فى المعدة بالانسجة المتجمعة مكان القرحة . واخيرا قد تتحول القرحة الى سرطان . وقد تكون قرحة المعدة صعبة الشفاء الا اذا اطاع المصاب ارشادات الطبيب كل الطاعة من حيث اتباع نظام دقيق للطعام وتعود حياة جديدة تقتضيها متطلبات الصحة سواء من الناحية الجسدية او العقلية . والان يجب علي ان افارقك لانه حان الموعد لان أقوم بعملية جراحية الساعة الثالثة بعد ظهر اليوم ، وقد اتفق ان المريض مصاب بقرحة فى المعدة ، علي ان اسرع . تعال وتعش معنا هذه الليلة وسأخبر زوجتي بان تحضر لك طعاما يناسبك ويكون فى الوقت نفسه شهيا لذيذ الطعم »

اجاب الطبيب هوبكنز : « شكرا لك على هذه الدعوة ، ولكن

لا اريد ان اثقل على زوجتك اذ قد يترتب عليها ان تحضر طعاما خاصا بي »

قال له الطبيب بزمان : « لا يهمك ازعاج زوجتي فهي ماهرة فى الطبخ وقد تعودت ان تعد طعاما لاصدقائي يناسب من منهم مصاب بالسكر أو العصبي او المرارة او القرحة . ننتظرك هذا المساء الساعة السابعة »

قال الطبيب هذا ونهض من كرسيه وامسك بيد الطبيب هوبكنز ومشى معه الى الباب وزوده بالارشاد الاخير قائلا : « اياك والهم والقلق فان هذين يسببان ضررا اعظم مما تسببه العوامل الاخرى مجتمعة معا »

. . . .

انها الساعة السابعة والجميع جلوس الى المائدة . قال الطبيب هوبكنز وهو ياكل برغبة وقابلية : « ما اشهى هذا الحساء المصنوع من البطاطا هل لك ان تصفي لي ، كتابة ، كيفية صنعه لان امرأتي ستعجب به دون ريب »

فاجابت السيدة صاحبة البيت : « هذا الثناء على الحساء لطف وكرم اخلاق ، وليس ادعى لسروري من ان اكتب للعزيزة زوجتك وصفة هذا الحساء ، وهي وصفة بسيطة للغاية »

فى ذلك المساء تناول الطبيب هوبكنز المصاب بقرحة المعدة بيضا مكسورا (مفقوصا) بالماء الغالي مع خضر . وذلك بعد حساء البطاطا واذ كان يهم بان يشكر صاحبة البيت على هذا الطعام الشهي وقف نصف وقفة ، وامسك معدته بيديه وشحب لونه وسقط على وجهه الى الارض ، وعند سقوطه انزلقت من جيبه ولاعة وعلبة من السيكارات مما يدل على انه كان لا يزال يكثر التدخين

فوقف الطبيب بزمان وامراته دقيقة واحدة والذعر باد عليهما ثم رجع للطبيب بزمان روعه وسيطر على الموقف

قائلا لامرأته : « خابري المستشفى هاتفيا واعلميه بان يرسل سيارة الاسعاف حالا ، ويجب ان ينقل هوبكنز الى غرفة العملية فورا دون ابطاء لقد ثقبت القرحة معدته ولا يكون اسمي بزمان اذا كنت مخطئا »

بعد ثلاث ساعات من الحادث كان الطبيب هوبكنز بوجهه الشاحب اللون ملقى فى الفراش عندما دخل الطبيب بزمان قائلا : « لم يكن عليك ان تطلب الطبيب من مسافة بعيدة وبما انه لا بد من حدوث امر كهذا فالافضل ان يحدث فى بيت جراح ، أليس كذلك ؟ »

فبدت على وجه هوبكنز ابتسامة يخالطها بعض الحزن ، وقال : « يجب علي ان اطلب المعذرة منك ومن زوجتك لانني كنت سبب تعكير صفائكما واني لمدين لك يا عزيزي بزمان بصورة خاصة لانك انقذت حياتي »

اجاب الطبيب بزمان : « لا تشكرني انا لانني قبل كل عملية اقوم بها اطلب معونة **الطبيب الاكبر** وارشاده ، فهو الوحيد الذي ينقذنا عندما تحيط بنا انواع المشاكل والصعوبات ، والان لا تهتم ولا تقلق لشيء ، فقد ارسلت خبرا الى زوجتك انك لست فى خطر ما ، وهي قادمة بالطائرة مع ابنتيك وسيصلن غدا صباحا فخبر كهذا يساعد على الشفاء اكثر من اية وسيلة اقدر ان استخدمها الان »

فاذا كنا لنتعلم درسا من قصة الطبيب هوبكنز الحقيقية فان هذا الدرس مزدوج : اولا ، ان تدخين السيكارة عادة تمد اظافرها خلسة الى فريستها فتضيق عليها الخناق ، وفى الوقت نفسه تهد اركان صحتها فتهاجم جهازها العصبي ، واوعيتها الدموية واعضاء جسدها الرئيسية الحيوية كالقلب والمعدة والرئتين . ثانيا ، تسلب فريستها نشاطها شيئا فشيئا بحيث لا تشعر ، كما انها تضعف بالطريقة نفسها قواها العاقلة ويقظتها وقوتها على الاستجمام واستعادة صحتها ، وتوقعها فى حالة

التسمم من النيكوتين ، وهذا معناه فى بعض الاحيـان انزال الدمار بالفريسة قبل ان تشعر هذه بالخطر النازل بهـا

يقول جهابذة الاطباء ان عدد الاصابات بقرحة المعدة يرتفع سنة بعد سنة ، وقد جاء فى رسالة عن قرحة المعدة ان البراهين لتدل على ان قرحة المعدة تصيب من ٥ الى ١٠ بالمئة من جميع السكان فى الولايات المتحدة فى حقبة ما من حقب اعمارهم ، وان من ١ الى ٣ بالمئة تصيب الافراد الذين هم فوق العشرين من العمر

ويستدل ظاهريا من هذه الارقام ان من الاسباب المهمة لارتفاع عدد الاصابات بقرحة المعدة فى البلاد الاميركية كثرة التوتر العصبي وضغط متطلبات الحيـاة وشدة المزاحمة والفشل الذي قد يمنى به الافراد فى حياتهم التجارية والعائلية ، والقلق المتواصل على حالتهم المالية والخوف من متطلبات العائلة متى تزايد عدد افرادها . هذه هي بعض الحالات التي نواجهها فاذا اضفنا الى هذه الصعوبات العقلية والعاطفية اسبابا اخرى تزيد فى فاعليتها كادمان تعاطي التبغ والمشروبات المنبهة كالكفايـين والاطعمة المهيجة للمعدة وغيرها فاننا نعد تربة خصبة ونمهد الطريق لظهور القرحة فى المعدة

وقد درس الطبيبان بترمان واهرنفلد تأثير التدخـين فى معالجة المصابين بقرحة المعدة فاعتمدا فى درسهما هذا على حقائق جمعاها من ١٠٨ حوادث ، فوجدا ان المصابين الذين استمروا فى التدخين اثناء المعالجة لم تؤثر فيهم العلاجات المقاومة للحوامض تأثيرا مرضيا و٤٧ بالمئة فقط منهم استفادوا من العلاج استفادة ملموسة . واما الثلاثة والخمسون الباقون منهم فقد ازدادت اعراضهم شدة وخطورة ، والذين انقطعوا عن التدخين او لم يكونوا من المدخنين فقد استفادوا استفادة قيمة من العـلاج

وقد كتب الطبيبان اهرنفلد وسترتقان فى المجلة العمليـة الطبية الاميركية عن هذا الموضوع « تأثير التدخين فى الحوامض فى المعدة » فاتهما التدخين بانه السبب فى امتناع شفاء قرحـة

المعدة ، او المساعد الاكبر على ذلك الامتناع ، والمصدر الاول لصعوبته والعامل المسؤول عنــه

وقد توافرت لديهما الادلة ان للتدخـين تأثيرا فى افراز الحوامض الى المعدة فيزيده ، الامر الذي يؤدي الى تفاقم اعراض القرحة . واعتقادهم ان النيكوتين الموجود فى التبغ هو الذي يجلب هذه النتيجة بتأثيره فى الاعصاب التي تعمل من تلقاء نفسها

واما الطبيب اكسنر فانه يتخذ موقفا حازما فى هــذا الموضوع فيقول بصراحة : « ان التدخين ضار بالمصاب بقرحــة المعدة حتى انه لا يرجى له شفاء طالمــا هو يدخن ، واننا لنرفض ان نعالج مصابا ما لم ينقطع عن التدخين انقطاعا تاما »

ومن الجهة الاخرى نرى الطبيبين كروسمان وبكراك يميلان الى الاعتقاد ان تأثير التدخين فى افراز الحوامض الى المعدة ليس مهما بحد ذاته ، ولهذا فهما يقترحان ان يتوسع البحث فى امكان تأثير التدخين على جريان الدم فى الاوعية الدموية الدقيقة فى بطانة المعدة . على انهما يوافقان على الرأي القائل ان التدخين ضار بصورة حاسمة بالمصابين بقرحــة المعدة

ويعتقد مشاهير الاطباء ان خواص النيكوتين فى تقليص الاوعية الدموية فى الدماغ والاعصاب والمعدة عامل هام فى احداث قرحة المعدة ، كما ان الطبيب برجر بعد بحث مستفيض فى هذا الموضوع يصرح بان هذه الخاصة فى التبغ هي دون ريب المسؤولة عن عدد كبير من الاصابات بقرحة المعدة . وكذلك الطبيبان هرست وسيتورت يذكران فى كتابهما وعنوانه « قرحة المعدة والمعي الاثني عشري » ان عددا كبيرا من المصابين بقرحة المعي الاثني عشري كانوا يدخنون لعدة سنين خلت قبل ظهور اعراض القرحة

وبعد التدقيق فى حالة ٣٠٠ مصاب كانوا من المدخنين وجد الطبيب غراي ١٨٠ منهم يشكون من حرقة فى المعدة (لخة قلب) فلما منعهم من التدخين تخلصوا من هذه الحرقة فى ظرف ٢٤ او ٤٨ ساعة ولمــا عادوا الى التدخين عادت اليهم الحرقــة

فيظهر من هذا جليا ان الباحثين العلميين غير المتحزبين لجهة دون اخرى يجمعون على شجب التبغ وذمه . ففضلا عن تأثيره الضار بالجسم البشري فان من المعترف به طبيا انه مخدر يؤدي استعماله الى تكوين عادة تسيطر على مستعمليه حتى ان الارادة القوية وحدها قلما تفلح فى التغلب عليها والتخلص منها

الصحة وطول الحياة والتدخين

كانت الساعة حوالى الثانية عشرة عندما رن جرس التلفون فرفعت السماعة الى اذني واذا المتكلمة السيدة كار ميكل فقالت : « اريد ان اخاطبك يا دكتور هيوت فيما يتعلق بابي » فاجبتها : « وماذا حل بابيك ؟ » فتوقفت عن الكلام كانها تفتش عن الكلمات المناسبة ثم قالت : « لا اعرف كيف اسرد لك القضية قد بلغ ابي سن المئة والاثنتين وهو . . . » فقاطعتها « ماذا تقولين ١٠٢ » اذ انني لم اصدق اذني اولا فسمعت ضحكة من الطرف الاخر ثم قالت المتكلمة : « هكذا يقولون يا حضرة الطبيب واذا قلت لك انه منذ خمس وعشرين سنة لم يفحصه طبيب ما فانه يصعب عليك التصديق أيضا »

فاجبتها : « اطلب المعذرة اذ لم اصدق كلامك اولا ، اذ من النادر النادر ان اتلقى طلبا لاعالج مريضا بلغ سن ال ١٠٢ ، فممَ يشكو الان ؟ »

فقالت السيدة : « انه لا يحب ان يعترف بانه يشكو من شيء ولن يكون راضيا اذا عرف انني دعوتك لمعاينته ، لقد دخلت فى يده شظية ، فلما قدمت لزيارته رايتها معرضة للالتهاب اذا لم تعالج . ان موقفه العدائي من الاطباء ناشيء عن كونه لم يحتج الى طبيب كل حياته . فقد كان حسب ما اتذكر مهتما بصحته وعاشقا للهواء الطلق »

فقلت مع رغبتي فى الذهاب اليه لمعالجته : « الا تظنين ، على ضوء ما قلت الان ، انه ربما يرفض مقابلتي او قد لا يقبل بالعلاج الذي اصفه له ؟ »

فقالت : « ربما كان من الصعب فى اول الامر ان يخضع العلاج ، ولكن قد ذكرت له اسمك مرارا ، وكيف انك عالجت

جارنا الذي كان يشكو من تأثير الخمر فيه ، وانني اثق بك كل الثقة . فمتى سمع اسمك يقبل بك طبيبا . انه فى اكثر الاوقات بشوش طيب القلب »

الطبيب ـ « حسنا سآتي والقي نظرة على موضع ألمه ، وعلى كل حال اذا رفض خدماتي فانني لا اقدر ان افعل شيئا . فاين مقره الان ؟ »

اجابت : « هو فى ايست هايڤن هوم قرب شارع الڤرادو ، هل تعرف المكان ؟ »

الطبيب ـ « اظن انني اعرفه »

السيدة ـ « ارى ان تأتي بعد الظهر »

وبعد ساعة رأيتني داخلا الى بيت الشيخ ، وكان كبير ضخم البنيان تحيط به حديقة نظيفة واسعة . ولما وصلت الى مدخل البيت وجدت ثلاثة رجال جالسين فى الرواق الخارجي على كراسي هزازة يستمتعون بحرارة الشمس ، فحملت الحقيبة الطبية وسرت نحو الرواق الى ان اصبحت على مسمع منهم واستنتجت ان اثنين منهم يتجادلان ، وفهمت من اشاراتهما ان الجدال بينهما يشتد ، فلم ارد ان اتسقط اخبارهما بالتنصت ولكن لم اتمالك أن سمعت بعض العبارات التي تبادلاها

فقال احدهما ، وكان يظهر اصغر سنا من الاخر : « أرايت يا تشارلي ما حدث لك ؟ انك لا تزال صعلوكا حقيرا ، ولكنك قد قوضت أركان حياتك بتدخينك هذه السيكارات فلو كنت مثل ... »

ويظهر ان هذه العبارة اثارت غضب الرجل الثاني وكان هرما منحني الظهر ذابل البشرة يضع على عينيه نظارات سوداء وسماعة على اذنه فظننت انه والد السيدة التي دعتني

فقاطعه الرجل الثاني قائلا : « من تدعوه صعلوكا حقيرا ؟ لقد ضاق صدري بالسماع الى حديثك ، متباهيا مفاخرا ، عن الحياة النظيفة التي عشتها ، ففي رأيي انت غر جاهل »

فقهقه الرجل الاول قائلا : « الم يتسع صدرك لهذا الهزل البسيط ؟ وهذا من تأثير السيكارات فيك ايضا فانها قد اضعفت اعصابك كما اعتقد انها قد منعت نموك فاصبحت قزما »

وبينما الرجل الثاني يستعد للجواب بغضب تقدمت وقلت : « اين هو السيد روبرتسن ؟ » فسكت الرجلان كأنهما يفكران جيدا فيما يقولان جوابا على هذا السؤال . واخيرا جاوب احدهما وكان يظهر اصغر الاثنين : « أأنت عميل احدى شركات ضمان الحياة ؟ » قال هذا وابتسم

فقلت : « يا له من مكان ملائم لبيع ضمان الحياة ! ليس من مكان على وجه الارض اقل مناسبة لهذا العمل من هذا المكان مأوى رجل شيخ هرم » ولم اقدر ان اتمالك عن الضحك واضفت قائلا : « انا . . .

فقاطعني : « بائع سيارات ؟ » فأخذت مرة اخرى اذ قارنت بيع السيارات بمكان كهذا فاسترسلت فى الضحك واسرعت فقلت : « انا طبيب » خوفا من ان يقاطعني مرة ثالثة « وقد دعتني ابنة السيد روبرتسن لافحص اباها » . فاسرع الرجل الى الجواب وكان كأنه يتأهب للقتال : « هي اذاً دعتك ومن سمح لها ان تفعل ذلك ؟ »

فوقفت واجما وقلت : « اذاً انت هو السيد روبرتسن » فقال بخفة : « وهب انني السيد روبرتسن فماذا تريد ؟ لن اكون متذمرا الان ولا فى اي وقت اخر فاحفظ امتعتك فى حقيبتك ايها الشاب »

فقلت محافظا على عزة نفسي بقدر ما اقدر : « حسنا ايها الشيخ ، ولكن اخبر ابنتك ان الدكتور هيوت قد جاء ، لئلا تظن انني لم اقم بوعدي وواجباتي »

فاجاب بلطف : « اذاً انت الدكتور هيوت ؟ لماذا لم تقل هذا اولا ، تقدم واجلس واخبرني عن ادي موريس فان ابنتي لم تنبس ببنت شفة عنه امامي ، الا يزال مستغرقا فى الشراب

والسكر ؟ »

فاجبته : « لدي اقتراح الان . افحص اصبعك اولا لاقف على سبب الالم ثم اخبرك مطولا عن ادي . اتقبل بهذا الشرط ؟ »

ففكر هذا الشيخ الشاب فى اقتراحي بضع دقائق واخيرا يظهر ان شوقه وفضوله لاستطلاع اخبار جار ابنته غلب على نفوره من الطب والاطبــاء فقبل على مضض وقال : « حسنا تقدم وافحص الاصبع ولكن اياك ان تبدأ بوضع العلاجات التي تسمونها حديثة علميـــة »

فقلت : « لا يستغرق الفحص اكثر من دقيقة واحدة ، فكل ما فى الامر ان هناك شظية صغيرة فى اصبعك فاذا لم انتزعها منه قد تحدث التهابا فيه ، ولنفرض ان دمك تسمم وادى ذلك الى وفاتك لا يمكننا ان نقول ان حبل حياتك انقطع وانت فى عنفوان الشباب »

فضحك ضحكة عالية تدل على رحابة صدر وطول اناة وقال : « كلا ، بعد ١٠٢ من السنين . اذا كان هذا كل ما تحتاج اليــه اصبعي فعجل بعلاجها ثم اخبرني عن صديقي ادي » وبينما انا افحص كف هذا الشيخ لم اتمالك عن اظهار اعجابي بالحــالة التي حفظ فيها جسمه ، ولا يظن الناظر اليه انه تجاوز الستين من العمر ففي عينيه نقاوة وفى يديه ثبات وصلابة ، وعلى وجهه حمرة تدل على الصحة فكان افضل مثال لبشري جاوز عمره القرن الكامــل

فسألته : « يقولون لي انك بلغت ١٠٢ من السنين فالام تعزو طول حيــاتك ؟ » فظهر فى عينيه لمعــان كأن فى نفســه امر وقال : « ان أهم الاسباب التي اعزو اليها طول حياتي هو انني ولدت سنة ١٨٥٠ » قال هذا ولطم بيده على فخذه وقهقه عاليا فشاركته فى ضحكه وارتحت لعودة روح الدعابة اليه ثم اضاف قائلا : « عرفت انك ستطرح علي هذا السؤال لان كثيرين غــيرك يفعلــون ذلك فاعطيهــم الجــواب نفسه (يقصــد انــه فى سنة

١٨٥٠ لم يكونوا يدخنون او يسكرون) والحقيقة يا دكتور انني لو عشت كما عاش رفيقي هذا (مشيرا اليه ومتكلما بصوت منخفض) لما كنت الان حيا . كان رفيقي يدخن ويسكر ويأكل كل شيء فانظر اليه الان ، كيف تحطم جسمه وهو بعد فى الخامسة والسبعين من العمر ويكاد لا يقدر على الحركة ، وكثيرا ما لا يعرف نفسه أحي هو أم ميت ، فضغط دمه عال ٍ وقلبه ضعيف يخشى عليه ان يقف بين ساعة واخرى ، مسكين رفيقي فانه يسير حثيثا نحو القبر »

وبينما كان الشيخ يتكلم كنت افكر برفيقه واقول اجل انه محطم الجسم ولكنه قد عاش أطول من زملائه الاخرين المدخنين والسكيرين الذين هم الان يغذون الازهار النابتة على قبورهم

واستمر الشيخ فى حديثه « لم ادخن ولم اشرب مسكرا كل حياتي كنت حريصا فيما آكله وما لا آكله . لم آكل لحما البتة ولا طعاما مطيبا بالبهارات والتوابل الحريفة الطعم ، اتناول قليلا من المقليات وكثيرا من الخضر والاثمار الطازجة والهواء النقي ، واقوم بالطبع بالتمرين الرياضي بانتظام . هذه هي وصفتي الطبية (روشته) للحياة الطويلة السعيدة ، أكانت منذ سنة او الف سنة . تعلم يا دكتور ان الله اعطانا هذه الاجساد العجيبة كودائع يجب ان نعتني بها وهو ينتظر منا ان نحفظها فى حالة الصحة ، فكل من يدخن او يشرب مسكرا او يسيء استعمال جسده يغضب الله ويخطىء اليه »

وبعد ان تجاذبنا اطراف الحديث مدة اخبرني فيها الشيخ تذكارات ممتعة من حياته الطويلة ودعته ولكن بعد ان اخذ مني وعدا ثابتا ان اعود فازوره فى القريب العاجل . لقد ربحت بزيارتي هذه صديقا لمهنة الطب ، وربح كل منا صديقا جديدا

من الاسئلة الكثيرة التي تقع على آذاننا دائما : « انظر الى فلان فانه يدخن ويشرب مسكرا وها هو قد بلغ التسعين او جاوزها . فلمَ لم يمت اذا كان التدخين يضر بالقلب والرئتين

وضغط الدم الخ ؟ »

انه لسؤال حري بان ينظر اليه بعين الاعتبار . والجواب الظاهر عليه هو ان هناك افرادا قلائل يقدرون حسب الظاهر ان يدخنوا كل حياتهم دون ان يزوروا القبر باكرا ، ولكن كما يظهر من قصتنا هذه كيف هي حالتهم زمن الشيخوخة ؟ نظرهم ؟ ضغط دمهم ؟ قدرتهم على الحركة ؟ سمعهم ؟ وبعبارة اخرى هل كانوا حقيقة احياء أم موجودين فقط . هل كانوا يتمتعون فى شيخوختهم بكامل قواهم وحواسهم ؟ هذه هي قيمة الحياة الطويلة ، فقد تكون الحياة مزعجة ثقيلة افضل منها الموت ، واذا تعادلت العوامل كلها فانه يمكننا ان نقول ان طول الحياة بدون تدخين هي افضل واسعد وانفع منها معه

وقد قام الدكتور لكنث بسلسلة من الابحاث ليعرف مدى تأثير التدخين فى طول الحياة فوجد ان من مئة رجل جاوز عمرهم التسعين ٥٨ رجلا لم يدخنوا ، ومن عشرة رجال جاوزوا المئة سنا ستة لم يدخنوا ، ووجدد فوق ذلك ان الباقين من العشرة كانوا يدخنون ولكن لا يستنشقون الدخان ، وقلما تجد فى هذه الايام من يدخن ولا يستنشق الدخان

وقد قدم الدكتور روط من عيادة مايو المشهورة الارقام الآتية : عندما يحبس الدخان فى الفم لمدة ثانيتين فان من ٦٦ الى ٧٧ بالمئة من النيكوتين يمتصه الفم واذا استنشق المدخن الدخان امتص الجسم من النيكوتين من ٨٨ — ٩٨ بالمئة . فيستنتج من ذلك ان كمية النيكوتين التي يمتصها الجسم من السيكارة الواحدة تتوقف على المدة التي يحبس فيها الدخان فى الفم ، وعلى ما اذا كان المدخن يستنشق الدخان أم لا ، وعلى عدد مرات الاستنشاق وعمقه

وقد وضع الدكتور ريمون پرل من جامعة جان هوبكنس جدولا علميا بما يرجو الذين لا يدخنون والذين يدخنون باعتدال والذين يكثرون من التدخين البلوغ اليه من العمر بين الثلاثين

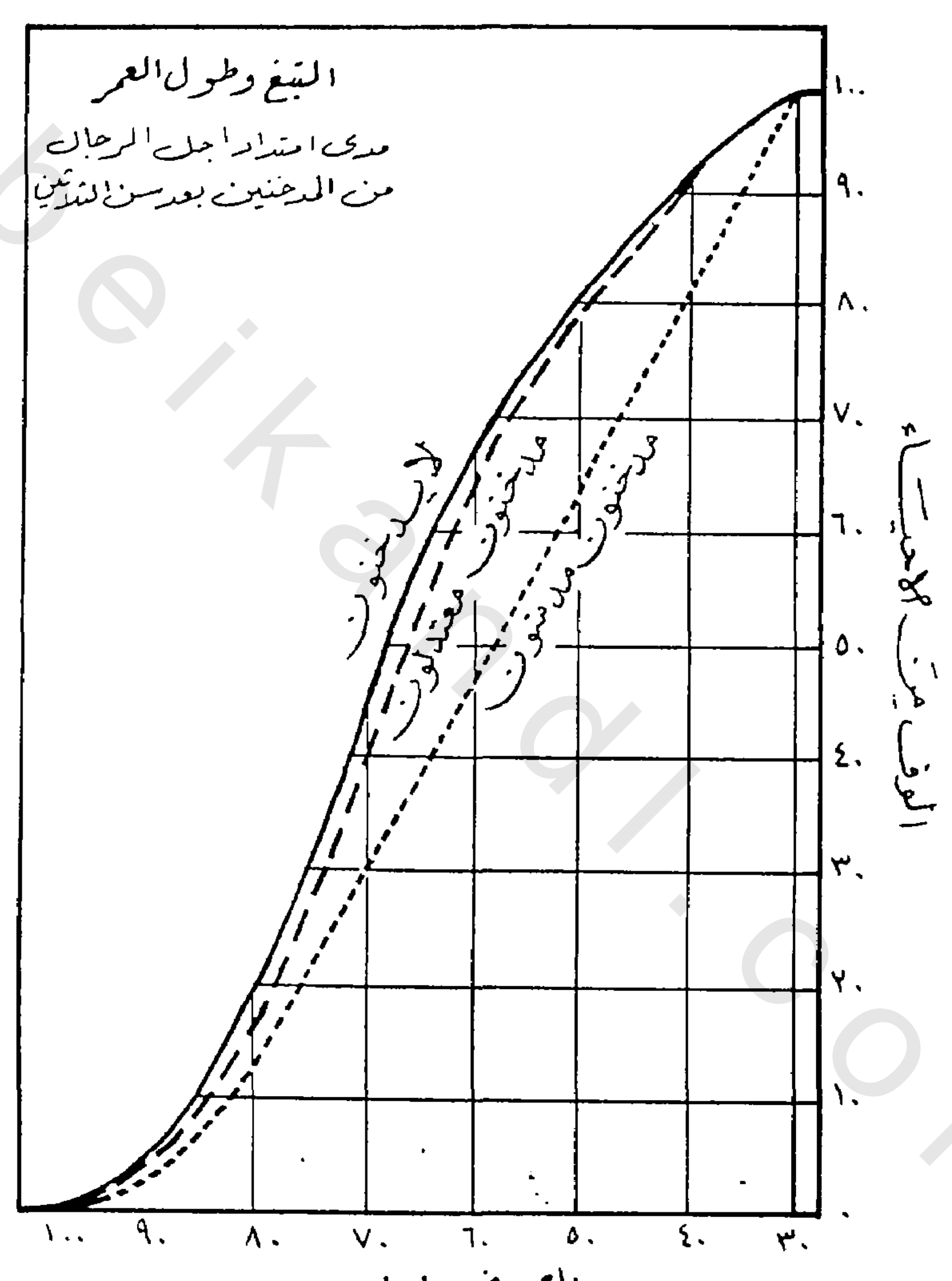
والخامسة والتسعين . وقد بنى الدكتور پرل جدوله على الارقام التي قدمتها له عيادة جامعة هوبكنس عن تواريخ العائلات المسجلة لديها . ويضمن الدكتور المذكور صحة ارقامه . وخوفا من ان يتهم احد القراء الدكتور پرل بالتحيز نذكر هنا انه كان هو نفسه من مدمني التبغ . وقد تناول بحثه تاريخ ٦٨١٢ رجلا مستخدما وقد اتخذ ١٠٠,٠٠٠ شخص كأساس لبحثه

	السن	لا يدخنون	يدخنون باعتدال	يكثرون التدخين
فى البداية	٣٠	١٠٠,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠	١٠٠,٠٠٠
بقوا احياء	٣٥	٩٥,٨٨٣	٩٥,٨٠٤	٩٠,٩٤٣
بقوا احياء	٤٠	٩١,٥٤٦	٩٠,٨٨٣	٨١,١٩١
بقوا احياء	٤٥	٨٦,٧٣٠	٨٥,١٢٩	٧١,٦٦٥
بقوا احياء	٥٠	٨١,١٦٠	٧٨,٤٣٦	٦٢,٦٩٩

فاذا دققنا النظر فى الارقام اعلاه نجد ان من ١٠٠,٠٠٠ رجل لا يدخنون ومن ١٠٠,٠٠٠ رجل يدخنون كثيرا فى سن الثلاثين ١٨,٨٤٠ من الذين لا يدخنون و ٣٧,٣٠١ من الذين يكثرون التدخين يموتون قبل ان يصلوا الى سن الخمسين . فاذا طرحنا ١٨,٨٤٠ من ٣٧,٣٠١ نحصل على ١٨,٤٦١ وهو عدد الذين يكثرون التدخين من ١٠٠,٠٠٠ من السكان ويموتون قبل اوانهم ، قبل ان يصلوا الى سن الخمسين . وتدل الارقام ايضا ان نسبة الوفيات هي أعلى بين الثلاثين والاربعين ، وبعبارة اخرى عندما يكون الرجل فى السن التي يبلغ انتاجه المستوى الاعلى

ويجب الا يغرب عن البال ان هذا العدد ١٨,٤٦١ من كل ١٠٠,٠٠٠ من السكان الذين يدمنون التدخين والذين يموتون بين سن الثلاثين والخمسين لا ينحصر فى فئة واحدة بل يشمل كل مدمني التبغ الذين يبلغون سن الثلاثين فى السنين التالية المقبلة

واذا القينا نظرة على عمود المعتدلين فى التدخين فى الجدول السابق نجد انه يموت منهم ٢,٨٢٤ شخصا اكثر مما يموت من



توضح الخطوط الثلاثة المنحنية مستوى العمر لثلاث فئات من الرجال بعد سن الثلاثين : - لا يدخنون ، معتدلون ، مدمنون

الذين لا يدخنون بين سن الثلاثين والخمسين

وقد يقول بعض المدخنين عند اطلاعهم على هذه الارقام :
« حسنا سأختار ان أكون من فئة المعتدلين فيتسنى لي ان اعيش اطول من المدمنين » لا غبار على الفكرة من الوجهة النظرية ، ولكن الصعوبة فى تطبيقها ، فقد اعترف كثيرون من المدخنين انهم حينما يتعودون التدخين يجدون انفسهم عاجزين عن السيطرة على العادة فينزلقون رغما منهم الى فئة المدمنين

ترى فى الشكل المرافق صورة خطية للارقام التي جمعها الدكتور پرل ، غير انه وضعها لتتناول سن الخامسة والتسعين ايضا فاذا دققت النظر فى الشكل ايها القارىء الكريم تجد انه فى السنين التي يكون المرء فيها اكثر انتاجا من غيرها يعيش من لا يدخن معدل عشر سنين اكثر من المدخن المدمن ومعدل سنتين اكثر من المدخن المعتدل

وكلما اقتربنا فى درسنا الشكل الى الخطوط القريبة من سن الستين نجد ان جميع الذين اثر فيهم التدخين قد ماتوا ، ولهذا ينقص التفاوت فى الوفيات بين مدمني التدخين وغير المدخنين

وقد ألمحنا فى الصفحات السابقة الى بعض الطرق المؤلمة الطويلة المزعجة التي يموت بها مدمنو التبغ قبل اوانهم . فبالاضافة الى خسارة حياتهم هنالك خسارة اقتصادية ، اذ فقدت الهيئة الاجتماعية وامتهم انتاجهم كما انه لم يستفد اهلهم وامتهم مما انفقوه عليهم من المال فى تعليمهم وتدريبهم . فبموتهم تفقد امتهم كل ربح وخير ينتجان عن صفات المواطن الصالح

الفصل السابع

اللاعبون الرياضيون الرابحون والسيطرة

وقف المدرب الرياضي درسكولي وكان مديد القامة مفتول العضل لوحت الشمس بشرته ينظر الى جماعة من الشبان يتراوح عددهم بين الستين والسبعين ، وبريق الامل يشع فى عيونهم . وبعد ان اجال نظره فيهم قال : « يا شبان نحن على عتبة فصل العاب الركض . ولا اقصد اننا سنبدأ الان فهدئوا اعصابكم وخففوا توترها » . ثم اكمل حديثه قائلا : « لقد تعودت فى السنوات العشر الاخيرة ان القي هذا الحديث الذي سألقيه عليكم الا لكي تعرفوا لماذا اجتمعنا هنا . نحن هنا لنفوز ، فاذا كنتم لا تشعرون بالرغبة والشوق والحماسة للنصر فلنحسب ان اجتماعنا قد انتهى ولينصرف كل منا الى لعبة اخرى غير الركض

« هنالك امر اعلق عليه اهمية عظمى وهو الحالة التي يكون فيها اللاعب . ليس من راكض او لاعب اخر بلغ درجة ما دون ان يكون هناك انتظام وتعاون بين دماغه وعضلاته ، ولا يتم هذا الانتظام والتعاون لمن يحتسي كؤوس البيرة مترعة ويطيل السهر ويدخن

« انني متيقن ان اكثركم يوافقني ان شرب المسكر لا يفيد اللاعب ، على انه كان بين اللاعبين الذين تحت عنايتي لاعب او لاعبان يدخنان خلسة مرة او مرتين ، اعتقادا منهما ان ذلك القليل من التدخين لا يوقع بهما ضررا بالغا » وبينما هو مستمر فى حديثه لاحظ احد الشبان يضحك فقال له : « هل ترى فى كلامي ما يدعو الى الضحك ؟ » فاختفت الابتسامة عن ثغر الشاب وقال : « لم اكن اضحك منك يا سيدي بل اضحك من فكرة عرضت لي » فقال المدرب : « حسنا افتكر فيما اقوله الان ولا اعتقد انك تجد فيه مدعاة للضحك » . ثم تابع حديثه قائلا :

« انا لست بطبيب ولكن بامكاني ان اخبركم عن بعض الامور التي تتعلق بالتدخين والتي لا تعرفونها ، فدخان التبغ مثلا ، يحتوي على نحو تسعة عشر نوعا من السموم ، لا اقصد ان اعددها لكم الان كلها ، ولكن تذكروا ان كل نوع من هذه السموم يكفي وحده اذا تجرع منه المرء كميات وافية ان يرسله الى القبر ، واهم هذه السموم اول اكسيد الكربون (كاربون مونوكسيد) والنيكوتين

« اول اكسيد الكربون كما تعلمون هو ذلك الغاز الذي لا لون ولا رائحة له ، وهو يخرج من محرك السيارة بعد احتراق البنزين فيه ، او اشتعال الفحم فى جو ليس فيه الكمية الكافية من الاكسجين ، وبعبارة اخرى كل احتراق غير تام بما فيه دخان السيكارة يولد هذا الغاز المميت . فاذا تنشقه المرء كان كأنه يستخدم الطريقة الشائعة فى الانتحار »

وعندما وصل المدرب فى حديثه الى هذه النقطة سأله احد الشبان وكان ممتلىء الوجه كلف البشرة : « وكيف يقتل هذا الغاز المرء ؟ »

اجاب المدرب : « هذه نقطة كنت سابحثها الان . يخبرنا الاطباء ان هذا الغاز مميت لانه يمتزج مع هموغلوبين الدم (المادة الحمراء فيه) ويولد مادة لا تنحل . وعمل الهموغلوبين فى الدم ، كما يعلم الذين منكم يدرسون الكيمياء ، هو حمل الاوكسجين من الرئتين الى انسجة الجسم فاذا امتزج به الغاز المشار اليه عجز عن القيام بعمله

« تظهر اعراض هذا الغاز فى دم المدخنين بكميات كافية للتسميم . على ان للتدخين ، حتى فى اقله ، اثرا ضارا يمنع اللاعب من البلوغ الى الدرجة التي يمكنه البلوغ اليها بدونه

« والان لنحول بحثنا الى النيكوتين فان الكمية منه الموجودة فى ست سيكارات كافية لان تقتل الانسان فيما لو حقنت مباشرة فى الدم . » فسأله احد الشبان وكان قوي البنية ومن رافعي الاثقال او رامي القرص الحديدي : « ألا يزيل الاحتراق النيكوتين

من التبغ ؟ » اجابه المدرب : « ان سؤالك هذا فى محله لان الكثيرين يعتقدون كما تعتقد . لدي كتاب وضعته طبيبة من عيادة مايو وفيه شرح وافٍ لا اقدر ان آتي بمثله عن هذا الموضوع . اليك بعض ما جاء فى هذا الكتاب :

« (ان السيكارة التي من حجم اعتيادي تزن غراما واحدا وتحتوي على ١٠ ملليغرامات من النيكوتين فعند التدخين تفقد السيكارة ٣٥ بالمئة من هذه الكمية باحتراق رأسها و ٣٥ بالمئة يرافق الدخان الصاعد من السيكارة ، والقسم الاكبر من هذه ينبث فى الجو الذي يجري فيه التدخين ؛ و ٢٢ بالمئة يدخل فم المدخن مع الدخان الداخل الى الفم والباقي من النيكوتين يبقى فى القسم الذي لم تلحقه النار من السيكارة . على ان ليس كل الكمية التي تدخل الفم تصل الى الجهاز التنفسي ، فيقدرون ان من ٢ الى ٤ ملليغرامات من النيكوتين تصل اليه بينما من ٢,٥ الى ٣ ملليغرامات تمتصها الرئتان . واذا حبس الدخان مدة ثانيتين يمتص الجسم من ٦٦ الى ٧٧ بالمئة من النيكوتين واذا استنشق المدخن الدخان امتص الجسم من ٨٨ الى ٩٨ بالمئة من النيكوتين) »

ثم سأل المدرب وقد سر باطنا بالرغبة التي ابداها الشاب فى حديثه : « هل من سؤال اخر حول هذا الموضوع ؟ »

رفع احدهم يده وقال : « زعمت من وقت قصير ان تدخين حتى سيكارة واحدة يمنع اللاعب من البلوغ الى اعلى ما يمكن البلوغ اليه . هل هذا صحيح ؟ »

اجاب المدرب : « نعم ، هذا صحيح أتعرفون الراكض پلمر؟ » فعلت الاصوات من كل جانب « نعم نعرفه » وعلا صوت واحد فوق كل الاصوات قائلا : « اتقصد ذلك الفتى الذي كان يعد اسرع طالب فى العالم ؟ »

رفع المدرب يده طالبا السكوت فلما هدأت الاصوات قال : « ارى ان معظمكم يعرف الراكض پلمر ولكن اليكم ما لستم

تعرفونه ، لقد كنت مدرب الراكضين فى المدرسة التي كان فيها يلمر حينما قطع مسافة مئة يرد بمدة ٩ ثوانٍ واربعة اعشار الثانية ، وهذه هي المدة التي فيها قطع اسرع راكض فى العالم المسافة نفسها ، وكان يبدو فى ذلك الوقت انه سيكون النجم اللامع فى الفرقة الاولمبية ولكن عندما جرت السباقات التمهيدية جاء فى الرتبة السادسة ، فعرفت ان لذلك سببا من اجله فقد تلك الميزة التي تفرق بين الراكض اللامع والراكض الاعتيادي ، واقصد الوثبة الاخيرة قبل الوصول الى قصب السبق ، فاختليت بالراكض يلمر وسألته عن السبب فانكر وجود اقل شيء ولكن بعد الالحاف فى السؤال اعترف انه كان من مدة الى اخرى يدخن سيكارة واحدة ، وكما تعلمون خسر يلمر الفرصة الذهبية التي سنحت له وبقي فى فرقة الركض عدة سنوات ولكنه لم يتمكن من البلوغ الى المقياس العالمي فى سباقه الخاص به وهو سباق المئة يرد »

نهض شاب اخر وقال : « لدي سؤال يا سيدي المدرب »

اجاب المدرب : « وما هو ؟ »

قال السائل : « لاحظت ان صور بعض اللاعبين الماهرين اللامعين تعلق على شكل اعلانات تشهد لاصناف معينة من اصناف السيكارات ، فهل معنى هذا ان التدخين لا يضرهم كما يضرنا نحن الراكضين ؟ »

اجاب المدرب : « بل ، يضرهم كما يضركم ، وانا اؤكد لكم ان كثيرين من اللاعبين الذين ترون صورهم على اعلانات كهذه لا يدخنون مطلقا ، والذين يدخنون منهم لا يبلغون فى لعبهم الدرجة التي كانوا يبلغونها بدون التدخين . وهذا الخداع فى الاعلان موضوع واسع اقدر ان اقضي المدة الباقية من هذا النهار فى الكلام عنه ، ولكن لنعد الى موضوعنا الخاص وهو « مضار التدخين على اللاعبين الرياضيين » وبوصفي مدربا رياضيا قد اطلعت على كثير من هذه الحقائق ، واتذكر التجارب التي قام بها الدكتور

فشر التي تبين بطريقة جلية شاملة ان التدخين ُيفقد المدخنين كثيرا من الدقة حيث تدعو الحاجة اليها كما فى لعبة البايسبول . وقد استخدم الدكتور فشر فى تجاربه الرماية والبايسبول فتبين له ان المدخنين المفرطين يخطئون فى ١١ بالمئة من اصاباتهم بعد تدخين سيجار واحد ، بينما غير المدخنين يخطئون فى ١٣ بالمئة من اصاباتهم بعد تدخين سيجار واحد . وبعد تدخين سيجارين يخطىء غير المدخنين فى ١٨ بالمئة من الاصابات . وقد كرر الدكتور فشر تجاربه مدة خمسة ايام وطبقها على ١١ شخصا ، فظهر بوضوح فى اربعة تجارب من خمسة ضرر التبغ فى الالعاب التي تتطلب حدة النظر وتعاون العضلات . اجل ، ان الدقة فى اصابة الهدف ليست ضرورية للراكض الناجح ولكن تعاون العضلات ضروري جدا فعدم الوثب فى اول الركض مع اعطاء الاشارة قد يكون السبب الهبوط بالراكض من المرتبة الاولى الى المرتبة الثانية او الثالثة . فترى اذاً ان اللاعب الذي يدخن يفقد بعض الدقة المطلوبة فى اللعبة التي يتعاطاها حتى انه قد يخسر اللعبة بفقده هذه الدقة

قال احد الشبان : « انا أعلم يا سيدي المدرب انك لست بطبيب ولكن هل لك ان تشرح لي كيف يؤثر التدخين فى النظر ؟ »

اجاب المدرب : « كما تقول انا لست بطبيب ولكن سأحاول ان اشرح لك ماتطلب بقدر استطاعتي . لدى الاطباء آلة يقدرون بها ان يروا ويصوروا الاوعية الدموية فى شبكية العين ، وقد فعلوا ذلك قبل التدخين وبعده ، فوجدوا ان الاوعية الدموية الدقيقة فى شبكية العين تتقلص من ١٨ الى ٢٦ بالمئة من حجمها الطبيعي بسبب التدخين ، وندرك اهمية هذا متى عرفنا ان كل تقلص يبلغ ٢٥ بالمئة من قطر اي انبوب معناه نقص يبلغ ٤٠ بالمئة من سعته ، ويرافقه نقص مماثل فى كمية السائل الذي يجري فيه ، وكل نقص فى جريان الدم فى الشبكية يضعف النظر . ولاوضح ما اعنيه سأعرض امامكم جدولا على اللوح الاسود يبين ضرر التدخين الذي يصيب النظر . وهذا الجدول هو نتائج ابحاث قام بها

الدكتوران هرل وكوسك من عيادة مايو المشهورة »

تأثير التدخين فى حجم الاوعية الدموية فى شبكية العين

رقم الشخص	السن	معدل قطر ثمانية اوعية دموية فى شبكية العين قبل التدخين	بعد التدخين	النقص فى قطر هذه الاوعية بالمئة
١	٥٧	٠,٠٨٨	٠,٠٧٢	١٨,٢
٢	٢٣	٠,٠٩٢	٠,٠٦٨	٢٦,١
٣	٦٦	٠,١١٠	٠,٠٨٨	٢٠,٠
٤	٣٥	٠,١٢٠	٠,٠٩٠	٢٥,٠
٥	٤٣	٠,٠٧٠	٠,٠٥٦	٢٠,٠

وبعد ان انهى المدرب عرض الجدول على اللوح الاسود قال للشبان حوله : « يجب ان تفهموا ايضا ان هنالك عوامل اخرى يسببها التدخين وتؤثر فى التعاون بين الاعصاب والعضلات كالتوتر وسوء الهضم وغير ذلك . والان مع رغبتي فى الاستمرار فى هذا الحديث يجب ان اقف عند هذا الحد اذ قد مضى وقت طويل واطلب الى كل واحد منكم ان يدور حول الملعب راكضا مرتين ثم يغتسل . وكونوا مستعدين للتدرب غدا الساعة الثالثة تماما . تذكروا ان التدخين ممنوع »

ان الاعراض الخاصة بضعف النظر بسبب التسمم ولا سيما التسمم بالنيكوتين هي تمدد بؤبؤ العين او انسانها والتهاب العصب البصري ، واذا لم يكن المرض قد تفاقم امره فانه بالامكان تخفيف وطأته او وقفه تماما ، وذلك بازالة السبب ، وفى هذه الحالة التدخين . على انه اذا مضى عليه زمن طويل دون علاج احدث فى العين ضررا مقيما . ومما يدل على ضرر التبغ بالحوادث التي تقتضي تعاونا وثيقا بين اليد والعين انك لا تجد بين المتفوقين بالرماية بالمسدسات فى الولايات المتحدة ، وعددهم ٢٥ رجلا ، واحدا يكثر التدخين . ان ثمانية منهم فقط يدخنون قليلا اي نحو

٥ سيكارات فى اليوم

ربما سمعتم بان صنفا معينا من السيكارات قد أعلن عنه انه ينشط المدخن وينعشه ، وهذا يقودنا الى البحث فى تأثير التدخين ، اذا كان هنالك تأثير ما ، على القوة وثبات العضلات فى العمل ، وعلى الانتعاش وازالة التعب اللذين يسببهما التدخين . لحسن الحظ لدنيا معلومات يوثق بها عن هذا الموضوع قام بجمعها اطبــاء مشهورون

اختار الدكتور ولكوز احد اطباء جامعة سيركيوز ، خمسة عشر طالبا من طلاب الجامعة تتراوح اعمارهم بين العشريـن والخامسة والعشرين ، وقام بعدة تجـارب لمعرفة هل كـان للتدخين تأثير ما فى قوة المدخن وثبات عضلاته على العمل ، وكان هؤلاء الطلاب الخمسة عشر من المدخنين ، منهم المدخنون المعتدلون والمدخنون المفرطون

واستخدم الدكتور ولكوز فى تجاربه هذه آلة لقياس قوة القبضة اي القوة التي فى اليدين والاصابع . ففي اليوم الاول طلب الدكتور من كل من الطلاب ان يضغط بقبضته على الآلة مرة كل عشر ثوانٍ لمدة ست دقائق ، وكان يسجل معدل القبضات التي قام بها كل طالب فى اثناء دقيقة واحدة دون ان يخبر الطالب بما بلغ اليه فى هذا المعدل . وبعد استراحة ثلاث دقائق كان يسمح لكل طالب ان يدخن الصنف الذي يفضله من السيكارات ثم يضغط على الآلة مرة كل عشر ثوان لمدة اربع دقائق ، ثم يسجل معدل القبضات التي قام بها كل طالب فى كل دقيقة . وبعد استراحة خمس دقائق كان يسمح للطالب ان يضغط لاخر مرة على الآلة لمعرفة مقدار استرجاعه لقوته بعد الاستراحة

ثم اعيدت العملية مرة اخرى فى اليوم الثاني على الطريقة نفسها ، ما عدا انه لم يسمح للطلاب ان يدخنوا فى فترة الاستراحة وطولها ثلاث دقائق ، وهي الفترة الواقعة بين الدورة الاولــى والدورة الثانية . ففي كل الحالات وفى كلا اليومين كانت حرارة

الغرفة والعوامل الاخرى هي نفسها تماما ، ما عدا انه سمح بالتدخين فى اليوم الاول ولم يسمح به فى اليوم الثاني . ولهذا كان بالامكان فى اليوم الاول قياس درجة استرجاع القوة المسبب عن الراحة مع التدخين ، واما فى اليوم الثاني فقياس درجة استرجاع القوة المسبب عن الراحة فقط ، اي دون ادخال عامل التدخين . وقد وجد الدكتور المشار اليه فى كل حالة ان النسبة المئوية لاسترجاع القوة كانت أعلى بدون التدخين منها معه ، فاستنتج ان تأثير التدخين فى الجسم فسيولوجيا مما يضره ، وانه فى الالعاب والتمارين الرياضية التي تقتضي ثباتا واحتمالا لا بد من الامتناع عن النيكوتين

وقد قام الطبيبان كاي وكاپروفتش من كلية سبرنفيلد بسلسلة من التجارب المماثلة فوصلا الى النتائج نفسها

وهنالك ملاحظات اخرى قام بها الطبيبان ستانيهوس وغرندرمان القت نورا على هذا الموضوع من الوجهة الطبية ، فبعد ان وضعا خلاصة معلوماتهما عن ١٩٦٣ راكضا اشتركوا فى سباق ثلاثة اميال فى انكلترا كان عدد الذين جاؤوا فى المرتبات بين الاولى والعاشرة من المدخنين وغير المدخنين انما كان عدد غير المدخنين ضعفي عدد المدخنين

يذكر القراء فرقة السباحة اليابانية الاولمبية التي قامت بالعاب مدهشة سنة ١٩٣٦ . فمما يسترعي الانتباه انه لم يكن بين اعضاء هذه الفرقة واحد من المدخنين . ولعل ما قامت به جامعة الينوز من الابحاث حول هذا الموضوع تفسر لنا اوضح تفسير ما اظهرته الفرقة اليابانية من قوة الاحتمال والمهارة ، فمن ٢٧١ سابحا شملتهم الابحاث ظهر ان غير المدخنين فاقوا المدخنين بـ ١٨ بالمئة بالسرعة وبـ ٢١ بالمئة بالمقدرة على حبس نفسهم تحت الماء

فالحقائق والاحصاءات التي اوردناها فى هذا الفصل يعترف بها ويقبلها المدربون الرياضيون المشهورون ، وهي جزء لا ينفصل

عما يعترف به ويقبله معظم الرياضيين فى العالم

وقد روي عن المدرب المشهور نوت روكنه ، وهو اعظم مدرب عرفه العالم الرياضي انه تقدمت منه احدى شركات التبغ وعرضت عليه ٢٠٠٠ دولار مقابل تصريح يذكر فيه ان صنف السيكارات التي تصنع فى تلك الشركة لا يؤثر فى نفس اللاعب الرياضي . وقد كتب اليه احد الطلاب يستطلعه رأيه فيما هل يضر التدخين باللاعب فاجابه بالكتاب الآتي :

عزيزي دانيال :

لقد دلني اختباري على ان التبغ يضعف تجاوب الاعصاب والعضلات للمهيجات (الفعل المنعكس) كما انه يخفض حالة اللاعب المعنوية والروحية والادبية ، فضلا عن انه لا يفيد من جهة ما ، فالرياضيون الذين يدخنون هم غالبا مهملون لا تهمهم مصلحة فرقتهم

المخلص

نوت روكنه

مدير الالعاب الرياضية

اجاب جين توني الملاكم العظيم الذي لم يقهر وقد تغلب مرتين على جاك دمبسي محبوب المشاهدين عندما سئل رأيه فى التدخين قال : « لقد تقاعدت عن الملاكمة الثقيلة منذ ١٣ سنة ، وانا اراهن الان انه اذا كان جان لويس (ملاكم مشهور) يبدأ بالتدخين ويعد انه يدخن ٤٠ سيكارة فى اليوم ويستنشق دخانها لمدة ستة اشهر ، فانني اذا نازلته اتغلب عليه فى ١٥ دورة . لا ريب ان جان لويس لا يقبل بشروطي هذه لانه ليس من ملاكم او لاعب رياضي يدخن وهو يتدرب ، لانه يعرف انه فى المواقف التي يجب فيها استخدام الاعصاب والعضلات والقلب والدماغ فى مجهود اعظم فان المدخن هو اول من يتراجع مكسورا »

ويمكننا ان نعدد اسماء مدربين ورياضيين مشهورين لا يمتنعون عن التدخين فحسب بل يلحون على رفاقهم الاخرين

بان يمتنعوا ايضا اذا كانوا يرجون ان يبلغوا درجة مرموقة فى عالم الرياضة . على انه يجب ان نعترف ان بعض الرياضيين المشهورين قد باعوا « باكوريتهم » مقابل « اكلة عدس » (اشارة الى ما فعل عيسو اذ باع باكوريته ليعقوب ـ تكوين ٢٥ : ٣٠ـ٣٤) بان اعلنوا تأييدهم لبعض اصناف السيكارات والمسكرات ، ولو انهم بقوا مخلصين لما يعتقدونه فى قلوبهم لما كانوا باعوا ضمائرهم باي ثمن

اسباب تقود الى التدخين والانحراف

كان روجر ولدا وحيدا لابويه فى الثامنة من عمره، وكان يجلس الى المائدة عند الصباح متراخيا ينظر الى طعامه بعدم مبالاة . قالت له امه بلطف : « يا روجر اسرع وكل طعامك لان والدك سيذهب الى العمل بعد بضع دقائق فاذا اردت ان تركب السيارة معه فى طريقك الى المدرسة عليك ان تعجل »

فاجاب بغضب وشراسة : « انا لا احب هذا الطعام ولماذا يجب ان آكله ؟ » ثم دفع الصحن جانبا

كان الوالد يطالع صحيفة الصباح فلما سمع كلمات روجر تظاهر بالعبوسة وقال لولده المتمرد المشاكس : « ما لك ولهذا الكلام يا ولد ؟ افعل كما قالت لك امك وتناول طعامك وابتعد عن هذه السخافات »

غير ان روجر كان يعرف باختباره الماضي ما ينطوي عليه والده ، فلم يعبأ بتهديده بل كان يعرف كيف يحصل منه على ما يريد ، حتى انه اصبح بارعا فى الطلب والمساومة الى حد بعيد . فقال لوالده : « اذا اكلت طعامي يا بابا فهل تعطيني فنجان قهوة ؟ » فاسرعت امه الى الجواب قائلة : « كلا ، لن تحصل على فنجان قهوة لان القهوة للكبار وليست للصغار »

فقال الوالد : « لا بأس يا عزيزتي غرايس ، ان قليلا من القهوة لا يضر واذا كان ذلك يقنعه بتناول طعامه ليشرب فنجانا صغيرا . لا اقدر ان انتظر اكثر علي ان اذهب الى المكتب »

فقالت الزوجة مستسلمة : « انه لمن الخطأ يا هنري ان نذعن لارادته ومطاليبه كل مرة ، ولكن لا بأس هذه المرة انما نضع كثيرا من الحليب مع القهوة »

فلما سمع روجر هذا الحديث وعرف انه ربح فى مساومته

قام الى طعامه والتهمه بدقيقة واحدة ؛ ثم صاح منتصرا : « انظر يا بابا قد اكملت طعامي كله فاين فنجان القهوة ؟ »

قال الوالد : « عافاك الله يا بني ستفعل هكذا كل صباح من الان فصاعدا أليس كذلك ؟ انما نعطيك بعض القهوة هذه المرة فقط ، اذ ليست القهوة نافعة للاولاد الذين يريدون ان ينموا ويكبروا ويصبحوا اقوياء »

ثم قالت الام لولدها : « اذهب الان الى غرفتك واغسل وجهك والبس رداءك لان والدك سيذهب الان » . وما كاد روجر يغلق الباب وراءه حتى التفتت الى زوجها والقلق والانزعاج باديان على وجهها وقالت : « لا اعلم يا هنري كيف ادير هذا الولد فلا اطلب منه شيئا الا ويعترض او يرفض او يطلب شيئا اخر مقابله ، ومن الخطأ كما اعتقد ان نستسلم له كل مرة فنجيبه الى طلبه كما فعلنا هذا الصباح » . فقهقه زوجها وقال : « ليس الامر مهماً كما تظنين ، فروجر ولد صغير ومتى كبر سينسى كل هذه السخافات فى مدة سنة او سنتين ، فعلينا ان نصبر عليه وهو فى هذه السن ، فلا تقلقي ولا تنزعجي » وكان روجر قد حضر فذهب الوالد والولد معا فى السيارة

وبينما كانت الزوجة تراقبهما قالت لنفسها : « اتمنى لو كان زوجي مصيبا ولكن لا يزال بالي قلقا »

وبعد ان مضى على الحادث بضعة ايام حاولت الام ان تقنع ولدها المشاكس بان يأكل قائلة : « اشرب الحليب الان يا روجر ثم كل ما فى الصحن من خضرة فانك الى الان لم تأكل شيئا »

فاجاب الولد باشمئزاز : « خضرة خضرة خضرة كل يوم لماذا لا تحضرين طعاما اخر لذيذا كما تفعل جارتنا ؟ »

اجابت الام بهدوء وقساوة : « وهل ذهبت الى بيت جيراننا هذا الصباح يا روجر ؟ اظن انني قلت لك سابقا بألا تذهب هناك اذ كلما ذهبت تمتنع عن اكل طعامك فماذا أكلت هناك اليوم ؟ »

اجاب الولد : « أكلت بعض الفلافل وهل من ضرر فى هذا ؟ »

فقالت الام بشدة : « لا اريد ان تأكل شيئا بين وجبة ووجبة ، أفهمت ؟ هذه اخر مرة انذرك . اذا سمعت انك ذهبت الى بيت جيراننا واكلت هناك شيئا فانني اعاقبك بالضرب . انني لا امزح . كما انني لا اريدك ان تتردد الى دكان كامبوس وتأكل الحلوى هناك بين وجبات الطعام . لا عجب ان تفقد شهوتك للطعام ! »

وعندما رجع الاب من عمله فى المساء فاتحته زوجته بالامر وبعد ان استمع الى القصة واطلع على مغامرات ابنهفىتناول الحلوى قال لها : « يا عزيزتي غرايس ان همك هذا وقلقك سيذهبان بك الى القبر . فما هو الخطأ العظيم فى كل هذا ؟ انا نفسي احب الفلافل بعض الاحيان » . اجابت الزوجة : « نعم ، يا هنري ، انت رجل ولكن روجر ولد صغير ويجب الا يأكل الفلافل ذلك الطعام الحار المملوء بالبهارات »

قال الرجل : « لا بأس ان هذا يجعل منه رجلا ، والخطأ هو فى تدليل الاولاد وترفيههم كما يفعلون فى هذه الايام . فلما كنت ولدا كنت آكل واشرب كل ما تقع يدي عليه وها انا الان رجل قوي ، اليس كذلك يا عزيزتي ؟ لا تخافي عليه » . وكأنه خطر بباله فكرة جديدة فاضاف قائلا : « انا اعلمك الان ماذا تفعلين اذا كنت لا تريدين ان يتردد الى بيت جيراننا ليأكل حضري له نفس الطعام هنا وليحضر ابن جيراننا الى بيتنا ، هذا افضل من ان يذهب ابننا فلا نعرف ماذا يفعل »

مسكينة الزوجة اذ كان عليها ان تخضع ثانية لتعليمات زوجها فقبلت بما اوصى به ، ولكنها شعرت انها مرغمة على ذلك . فاستمرت تقوم بواجباتها البيتية وهي على تلك الحالة ، وكانت من حين الى اخر تلاحظ بعين الام الثاقبة واحساسها المرهف ان ابنها روجر يطلب اكثر فاكثر من الطعام الحريف الطعم المطيب بالبهارات ، وكلما ازداد شوقه لهذه الانواع من الطعام كانت تزداد عصبيته وتهيجه مما لم يكن يتفق مع صغر سنه . ولكن زوجها كان يسخر من مخاوفها وقلقها وكان كمن يلقى على النار هشيما

حين كان يبدي اعجابه بالطعام الذي يطلبه ابنه ، ويقول : « انا لا اطيق الطعام الدلع . انا وروجر نأكل طعام الرجال ، أليس كذلك يا روجر ؟ »

ففدا روجر وقد شجعه كلام ابيه يلتهم الحلوى بين وجبات الطعام ويشرب القهوة كلما سنحت له الفرصة ، وبعبارة اخرى كان يفعل ما يشاء وامه تنظر اليه عاجزة عن ردعه . وكما هو شأن من يبتدىء هكذا اخذ يفتش عن شيء يشبع شهوته لما هو اقوى من كل هذه فوجد ضالته فى التدخين

بعد انقضاء ست او سبع سنوات دلت النتائج على ان الزوجة كانت مصيبة فى آرائها وقلقها على مستقبل ولدها ، الذي ما كاد يبلغ سن الخامسة عشرة حتى ذاعت شهرته السيئة فى كل الجيرة بانه ولد مدلل فاسد الاخلاق فلا يشترك فى لعبة ما ان لم يكن هو القائد فيها ، لقد كان ذكيا يمكنه ان يقود صفه فى دروسه ولكنه لم يكد ويجتهد دون تمليق او ترغيب

وكانت الام تراقب تدهور اخلاق ولدها بأسف ، ولكن الاب ، وقد اعمى بصره المستقبل الباهر الذي كان يرجوه لابنه ، لم ير هذا التدهور وان ابنه يسير فى طريق الانحراف . غير انه حدث ما هز الوالدين هزا فاستفاق الوالد من غيبوبته وهدوئه عندما قابلته زوجته فى احد الايام وكان عائدا من مكتبه وقالت له : « آه يا هنري قد حدث امر خطير اليوم » اجابها « وما هو ؟ »

فقالت : « انه امر لا يدعو الى الضحك هذه المرة فان السيد كامبوس صاحب الدكان جاء الي من مدة وقال انه امسك روجر متلبسا بجريمته وهو يسرق بعض المأكولات من دكانه و . . . »

فقاطعها زوجها ضاحكا وقال : « اهذا كل ما فى الامر ؟ ولماذا تقلقين لشيء تافه كهذا وما به ليس الا حركة او لعبة صبيانية ؟ وانني اتذكر حينما كنت فى سن روجر كنت بطل سرقة البطيخ فى الجيرة ، وكم من المرات غزوت بستان السيد ولسن »

ولكن الزوجة استمرت فى الحديث « انما يا هنري لم يقف الامر عند هذا الحد فان السيد كامبوس يقول ان روجر واحد من زمرة من الاولاد يروحون ويغدون امام دكانه يدخنون ويسرقون كل شيء تقع عليه ايديهم ويرشقون البنات اللواتي يمررن فى الطريق بغير اللائق من الكلام ، كما انه يتهم روجر بانه سرق عشرين علبة كبيرة من علب السيكارات من الدكان ، والسيد كامبوس سيباحثك بالامر »

فاجاب الزوج : « لا أفهم كل هذا ولماذا يسرق روجر علب السيكارات فانه لا يدخن ، ومتى كلمني السيد كامبوس بالامر سأعرف كيف اجاوبه »

وفى هذه الاثناء فتح الباب الخارجي ودخل روجر واغلقه وراءه . فخاطبه الاب قائلا :

« هذا انت يا روجر ؟ » فاجاب روجر بوقاحة : « نعم ، انا هو وماذا تريد ؟ » قال الاب : « ادخل فهناك قضية احب مع والدتك ان اباحثك بها »

فتثاقل روجر بمشيئته عمدا ولم يدخل الغرفة الا بعد بضع دقائق يجر رجليه جرا ، وكان قد اصبح مراهقا شاحب الوجه قبيح المنظر ضعيفا متقلقل العينين ترتجف اعصابه ارتجافا . وعندما دخل قال بوقاحة ظاهرة : « ها قد اتيت فما القضية ؟ » اجاب الوالد : « ان القضية هي ان السيد كامبوس يتهمك بسرقة ٢٠ علبة سيكارات من دكانه ، وسيرفع الامر الى البوليس اذا لم نعوض عليه بدفع ثمنها فماذا تقول يا روجر ؟ » اجاب روجر باستهزاء : « انه رجل ثرثار يدعي دائما ان الناس يسرقون امتعته » قال الوالد وقد اخذ الشك فى كلام ولده مأخذا منه : « ان القضية يا روجر خطيرة والان اطلب منك الجواب بكلمة واحدة اما نعم او لا ، ولا اريد الا الحقيقة كاملة ، هل سرقت علب السيكارات من دكان كامبوس ؟ »

فساد السكوت بضع دقائق فى الغرفة ثم تمتم روجر شيئا

واحنى راسه بذلة وقال : « نعم ، انا سرقت علب السيكارات »

فبكت والدته متنهدة وارتجف والده من هول الاعتراف بالجريمة ، فقال له بلهجة يمازجها الاسف اكثر من الغضب : « اذآ ، كنت تدخن كل هذه المدة يا روجر ؟ » فاحنى روجر راسه علامة الايجاب . فساله الاب : « منذ كم سنة ؟ وكم كنت تدخن يا روجر ؟ قل الحق لاعرف كيف اتدبر الامر » قال روجر : « ادخن منذ سنة اذ كنت اشعر انني بحالة عصبية واحتاج الى شيء يهدىء اعصابي فلجأت الى التدخين . ويظهر ان التدخين لم يساعدني بل زاد حالتي سوءاً بدليل انني انغمست فيه حتى اصبح عادة لا اقدر على التخلص منها ، لا بل كنت اطلب المزيد كلما مر الوقت ، ولكي لا يخلو جيبي من السيكارات سرقت ما سرقت من دكان كامبوس »

فاجاب الوالد والحزن يحز فى نفسه : « يا روجر ، لا اعرف ماذا اقول لك . ولدي الوحيد يسقط فى ورطة كهذه . لم يبق شيء امامنا الان الا ان نعوض على السيد كامبوس لكي لا يرفع شكواه الى البوليس . ما اصعب الامر علي وعلى والدتك ولكن اعتقد لا فرق عندك مهما تقلب الامر »

ويلاه على الوالد والوالدة فان اخلاق روجر كان قد نخرها سوس الفساد وبسبب الاهمال الوالدي وتراخيهما فى تأديبه ، لقد انغمس فى العادات وتمادى فيها الى الحد الابعد فى تناول الطعام المطيب بالبهارات القوية والكفايين والحلواء كل النهار ، وقد ارهفت كل هذه شهوته للقوي من الطعام ، واخيرا الى التلهي بالتدخين ثم بادمانه . لقد كان ممتازا فى دروسه ثم اخذ يسقط من دركة الى اخرى حتى بلغ الحضيض ففقد الامل ووهنت قواه وارادته ، فاقنع والده ان يخرجه من المدرسة الثانوية قبل ان ينال الشهادة المدرسية

ثم بدأ روجر حياته العملية متنقلا من عمل الى اخر دون ان يثبت فى واحد منها ، وانى له ذلك وقد وقفت عاداته الشخصية

وركاكته واهماله حاجزا دون بقائه فى أي عمل مدة طويلة ، فهام على وجهه يحوم حول قاعات الرقص الرخيصة والنوادي الفاسدة ، ثم ذاق الكأس الاولى من المسكر علّه ينجيه من سموم النيكوتين ويهدىء اعصابه ، فكان كمن يلقي الحطب على النار ليطفئها وبعد مدة وجد نفسه بين براثن عادتين من اقبح العادات الهدامة للجنس البشري السكر والتدخين

من هذه النقطة ابتدأ انهيار روجر السريع . ماتت والدته حسرة عليه وزهق والده من عاداته الشاذة فطرده من البيت ، ولما بلغ التاسعة عشرة من العمر كان فى طريقه الى سجن التأديب متهما بسرقة سيارة ، وهو فى حالة السكر الشديد واخر ما سمع عنه انه حكم عليه بالسجن مدة عشر سنوات . واما الاب فقد جلس فى بيته وحيدا يائسا يرجع بالذاكرة الى الزمن الذي كان يشجع فيه ابنه على تلك الاعمال التي ادت به الى هذه النتيجة . كان يذكر كل ذلك بمرارة وحزن وندم ويأسف للتربية الوالدية المخطئة التي كان يرعاه بها . تلك التربية التي قادته فى طريق الضلال

ان كثيرين من شباننا اليوم ينقادون الى التدخين لانهم تعودوا اولا تناول الاطعمة القوية المذاق والمشروبات المنبهة بما فيها الشاي والقهوة والكولا ، فهذه كلها تؤدي الى حالة عصبية يعتقد الكثيرون خطأ انها تزول بالتدخين ، وقد يجدون بالتدخين ضالتهم المنشودة الى حين ، ولكن فى النهاية وفى كل حالة يرون انفسهم قد اضافوا الى التدخين حالتهم العصبية المتفاقمة ، وكثيرون من الشبان يذهبون الى ابعد من ذلك ، سعيا وراء منبهات اقوى فيصلون الى الكوكايين والهروين

فكم من خراب او دمار تكون بدايته المائدة فى البيت ، اي تناول الاطعمة القوية المذاق ، ثم التدرج الى التدخين فالمسكر فالمخدرات

وبوصفي مستشارا طبيا فى جمعية لمساعدة مدمني الخمر

فى لوس انجلوس تسنى لي ان اقابل عددا كبيرا من المدمنين المهملين ، واقف عن كثب على تاريخهم الماضي . وقد كان ذلك التاريخ عبارة عن قصة مماثلة كنت اسمعها من الجميع كالاغنية المسجلة على اسطوانة الفونوغراف ، وهي اطعمة قوية المذاق وحريفة ، ثم الافراط فى المنبهات والكفايين ، ثم اعصاب مرتبكة تطلب التهدئة الكاذبة من التدخين ، واخيرا الانغماس فى حمأة المسكر

ومتى بلغ الامر الى هذا الحد انحط مستوى المعيشة الى الدرك الاسفل ، وهذا معناه تناول الطعام فى اوقات غير منظمة ، طعام قوي المذاق دون غذاء ، ثم الاقامة فى نزل رخيصة موبوءة بالحشرات قذرة ، والتردد الى دوائر البوليس ، وانهيار تام فى العقل والروح لا يمكن ان يهدئه الى حين سوى المسكر

وقد اظهرت التواريخ الطبية لحياة الذين عولجوا فى تلك العيادة الخيرية ان اكثر من ثلثي هؤلاء ابتدأوا اولا بالتدخين وافرطوا فيه ، ثم لجأوا الى المسكر وتمادوا فيه ايضا علهم يهدئون اعصابهم التي كان قد شوشها النيكوتين

فلو سألت اي مدخن بالغ ، وكان مخلصا فى جوابه ، لاعترف لك ان التدخين يضره واذا كان المدخن اباً او المدخنة اماً فكيف يرجوان ان لا يقتفي الاولاد خطواتهما وينجوا من عادة اوقعاهم فيها ، وقد يغفل الاب المدخن او الام المدخنة عن امر مهم ، وهو المثل ، فاذا امتنع الاب او الام عن التدخين ونهيا اولادهما عنه ، وابانا لهم شره منذ نعومة اظفارهم فالمرجح انهم متى شبوا لن يقعوا فيما تجنبه والداهم

وليس ادعى الى الحزن من مشهد تلميذ ذكي يفقد حدة ذكائه بسبب افراطه فى التدخين ، وقد قام المربون المشهورون بابحاث دقيقة لمعرفة تأثير التدخين فى مستوى التلاميذ فى المدارس الثانوية ، فوجدوا ان غير المدخنين من التلاميذ يفوقون

رفاقهم من المدخنين من حيث مستواهم فى دروسهم وسلوكهم وصحتهم .

وقد قام المدير هارڤي فى مساتشوستس بفحص عدد كبير من التلاميذ فوجد ان من الثلاثين المتفوقين فى دروسهم ثمانية وعشرين كانوا من غير المدخنين ، والذين كانوا متوسطين فى دروسهم كان عدد المدخنين يساوي عدد غير المدخنين ، واما الذين كانوا راسبين فى دروسهم فكان واحد وثلاثون منهم من المدخنين وسبعة فقط من غير المدخنين

وقد علق المدير هارڤي المذكور على الادعاء ان التدخين لا يؤثر فى الذكاء بان عدد حوادث كثيرة كان فيها الطالب ممتازا فى دروسه الى ان ابتدأ التدخين فهبط مستواه الى ان اصبح يرسب فى دروسه ، ثم صرح المدير المذكور قائلا : « يدخن الاولاد لانهم ضعاف عقليا وادبيا كما انهم يصبحون كذلك بعد التدخين ، أي ان كل عامل قد يكون سببا ومسببا ، وفى كل حالة يدل هذا الدرس على ان هناك علاقة وثيقة بين انخفاض المستوى العقلي والصحي والادبي والتدخين . فاذا كان ذلك كذلك فلا تكون السيكارة بوجه من الوجوه دليل الرجولة والذكاء ، لا بل يجب ان تعد سمة الصحة الضعيفة والعقل العاجز القاصر والمعنوية المتقلقلة »

يوقع التدخين الضرر بالجهاز العصبي البشري فى كل الاعمار انما يشتد ضرره على الصغار وغير البالغين ؛ فانه يوقف نمو العقل والجسد ، ويخلف فى اثره الذاكرة الضعيفة والانتباه التائه وقوة الادراك المثلومة والحالة العصبية واوجاع الرأس والعلة المترددة وغير ذلك من مظاهر الضعف

وقد جاء فى تقرير وضعه الاستاذان دنلوب وبايتس من جامعة جانس هوبكنس ما يأتي : « تدل الدلائل على ان للتدخين تأثيرا فوريا فى المدخنين وغير المدخنين بان يخفض دقة العمل الذي

يقومون به اذا كان يقتضي تعاونا وثيقا بين قوى متعددة بما فيها القوى الفكرية »

مع اننـــا نجد رجالا ونساء متميزين بالقوى العاقلة مع انهم يدخنون ، فانهم دون شك يقللون من قوتهم العقلية الى درجة ما ، وهم متميزون على الرغم من التدخين لا بسببه

الفصل التاسع

عدم التدخين والفرح الذي يرافقه

كيفية وقف التدخين

« اذاً ستكف عن التدخين ؟ حسنا تهانئي القلبية على عزمك هذا ، ولكن هل تسمح لي ان اقول لك انه يخامرني بعض الشك فى نجاحك . ليس لانني لا اثق بكلامك وصدق عزيمتك ، ولكن لو قلت قد كففت عن التدخين لكنت اكثر وثوقا بنجاحك . »
لي صديق عرفته منذ سنتين اعلن امامي باخلاص ساعة قابلته لاول مرة قائلا : « يا صديقي الطبيب ، سأترك التدخين لانه يزعجني » فاجبته : « لقد عزمت صوابا ولي ملء الثقة بك ان تنجح اذا اردت حقيقة ان تفعل ذلك »

ويظهر ان صديقي وليم لم يرد حقيقة ان يترك التدخين ، اذ رايته من مدة قريبة والسيكارة متدلية من شفتيه ، واذ لاحظ اتجاه نظري قال : « تعرف يا صديقي الطبيب انني سأترك التدخين لانه يضر بقرحتي »

لا اعتقد ان بين المدخنين من لا يعزم فى وقت من الاوقات عزما اكيدا على الكف عن التدخين ، فعندما يستيقظ المدخن فى الصباح ولسانه مغطى بغشاوة بيضاء ، ووجع فى الراس وحرقة فى المعدة واحمرار فى العينين ورائحة كريهة تنبعث مع النفس ، حينئذ يتيقن ان الكف عن التدخين هو الصواب ، اما متى تناول بعض الطعام وشعر بانتعاش خفيف ينسى ويا للاسف ما عزم عليه ويعود الى ما تعود عليه ، فتمتد اليد الى الجيب وتخرج السيكارة والولاعة ، ثم بعد بضع دقائق يخرج سيكارة اخرى ، وهكذا دواليك ، فيذوب عزمه كما يذوب الشمع امام النار

يقول المدخن لنفسه : « يجب ان ادخن اليوم لاهدىء

اعصابي ، واما غدا فسأكف عن التدخـين »

ان خداع النفس هذا في المدخن المزمن لا يضاهيه خداع الا خداع مدمن الخمر لنفسه ، فهذا ايضا يعد نفسه « غـدا » «الاسبوع القادم» «في المستقبل القريب» ولكن كالمدخن المزمن فان « غدا » و « الاسبوع القادم » و « المستقبل القريب » لا تأتي ابدا

للاقلاع عن التدخين او المسكر يجب تجاوز حد الرغبة في ذلك والقيام بعمل جدي بناء ، لان حبائل ومزالق كثيرة تعترض سبيل المدخن الذي يرغب في التخلص من عادة ضارة مستعبدة ، تنهال عليه الآراء والارشادات من كل حدب وصوب ، ولا سيما من مدخنين لا يزالون يدخنون ، يدعون انهم يعرفون العلاج ولكن لا يطبقونه على انفسهم ، فيعظون الاخرين وكان الاجدر بهم ان يعظوا انفسهم اولا ، فاذا سألتهم عن حالتهم اجابوك : « اننا نقدر ان نقلع عن التدخين لو اردنا ، ولكننا لسنا من المفرطين فيه ولا نعتقد انه يضرنا »

ومن الآراء المعروفة الخاطئة التي يتقدمون بها للمدخن المجاهد في محاربة عادته قولهم خفف التدخين شيئا فشيئا الى ان يأتي يوم تدخن فيه السيكارة الاخيرة . لقد طـال اختباري في معالجة مدمني الخمر والمدخنين ، في العيادات الخيرية وعيادتي الخاصة ، ولكن الى الان لم اجد مدمنا او مدخنا نجح في استعمال هذه الطريقة . ومثل ذلك مثل من يشرب زجاجة او زجاجتين من البيرة في اليوم ، ثم يحاول ان يخفض الكمية الى كأس واحدة ، ثم الى لا شيء . هنالك الوف من الرجال والنساء الذين حاولوا استعمال هذه الطريقة نفسها ولكن دون جدوى ، اذ لا يزالون كما كانوا سابقا ، واذا انعمنا النظر نجد ان الذي يلجأ الى هـذه الطريقة لا يريد في اعماق قلبه ان يقلع عن التدخين او الخمر

انني اقترح على من يريد الاقلاع عن التدخين ان يقف ويتأمل الاسباب الحقيقية التي تدفعه لاتخاذ خطوة كهذه ، ثم يمسك قلمه بيده ويضع لائحة بالامور التي يكرهها في التدخين ، ثم اذا

كان هناك حقيقة امور حسنة نافعة فى التدخين فليضعها فى لائحة اخرى ، ثم يقابل بين اللائحتين ويتخذ القرار الذي يراه صوابا . واذا كنت مخلصا فى عزمك هذا فاطرح جانبا سيكاراتك وغليونك وتبغك والولاعة وابعد عنك كل ما يتعلق بالتدخين وادر ظهرك له دفعة واحدة اخيرة

انك ستشعر فى اليوم الاول والثاني بانزعاج عصبي ، ولكن ليس اكثر مما كنت تشعر به عندما كنت تدخن تدخينا متواصلا فى بعض المجتمعات ، وقد تقول لنفسك وانت فى هذه الحالة ، لماذا يا ترى تركت التدخين ؟ تذكر حينذاك اللائحتين اللتين كتبتهما . تذكر ، مع ما تتذكره ، الامور الآتية :

(١) خلافا لما تراه فى الاعلانات عن بعض اصناف السيكارات لا يزيد التدخين قوة الجلد والثبات فيك ، وكل تهدئة للاعصاب تنالها عن طريق التدخين انما هي حالة موقتة تتبعها فورا حالة انحطاط كما هو شأن كل المخدرات . والحقيقة كما دلت عليها الابحاث العلمية ان التدخين يضعف قوة الثبات فى المدخن كما انه يشوش ذاكرته ويثلم حد الخيال المبدع فيه

(٢) تذكر ايضا ، كما ابنّا سابقا فى هذا الكتاب ، ان المدخن اكثر عرضة للاصابة بسرطان الرئة وقرحة المعدة ومرض القلب من غير المدخن ، نقول هذا ليس من قبيل التهويل والتخويف انما هي الحقيقة التي ايدتها الاحصاءات العلمية كما اوردنا سابقا

(٣) وفوق ذلك قد برهن الاطباء ان المدخن اكثر عرضة من غير المدخن للاصابة بالزكام (الرشح) وغيره من الالتهابات التي تسببها بعض الجراثيم فى الجهاز التنفسي

(٤) وهنالك ايضا ما ينفقه المدخن ثمن تبغ ، بضعة قروش هنا وبضعة قروش هناك قد تظهر قليلة القيمة لا يؤبه لها ، ولكنها تكثر متى جمعتها على مدار السنة . لنفرض انك تدخن ٤٠ سيكارة فى اليوم ثمنها ١٤٠ غرشا لبنانيا ، ثم فى الاسبوع تبلغ ٩٨٠ غرشا ، وفى شهر ٣٩٢٠ غرشا ، وفى السنة ٤٧٠٤٠ غرشا ،

واذا كانت امراتك تدخن ايضا ، اضرب هذا العدد الاخير باثنين فيكون مقدار ما تنفقانه ٩٤٠.٨٠ ، يضاف اليه ما تقدمانه للضيوف من السيكارات فتبلغ النفقات اكثر من الف ليرة فى السنة

تدل الاحصاءات التي يوثق بهـا ان المدخنين فى الولايات المتحدة يدخنون بما قيمته خمسة بلايين دولار فى السنة ، فتأمل الفائدة التي تحصل من مبلغ كهذا فيما لو انفق على امور نافعة

(٥) وهناك ايضا القذارة التي ترافق التدخين ، فاذا كان فى البيت اثنان او ثلاثة من المدخنين تجد بقايا السيكارات والرماد فى كل مكان فى ارض الغرف وعلى الرياش والاثاث فى الممرات والقاعات

(٦) ان خلايا الذوق والشم حتى فى المعتدل التدخين تبقى مخدرة مدة سنين طويلة ، فلا يقدر ان يخبرك ماذا يأكل فيما لو اغمضت عينيه وانت تطعمه ، كما فعلت احدى شركات السيكارات لتبرهن عن جودة منتجاتها وتفوقها على غيرها . والطريقة الوحيدة لارجاع هذه الخلايا الى حالة تشبه ما كانت فيه هي استخدام الاطعمة القوية الحارة والبهارات والتوابل الحريفة ، وكما ان هذه كلها غالبا تشوق المرء الى التدخين وتؤدي به اليه هكذا التدخين فانه يثير الشهوة لهذه الاطعمة

(٧) يصيب كثيرا من المدخنين ارق دائم ، فبعد ان يقضوا السهرة مدخنين ، رغبة منهم فى تهدئة اعصابهم يجدون انفسهم وقت النوم ثائري الاعصاب حتى لا يزور النوم جفونهم ، فيلجأون الى العقاقير المنومة ، وفى اكثر الاحيان يصبحون فريسة لهذه كما انهم يبقون فريسة ذلك ، فيضيفون الى ادمانهم التدخين ادمانهم للادوية المنومة

كان مريض من مرضاي مصابا بالسويداء (سرساب) وكان كلما رآني يتمسك بي وينهال علي بسيل من الشكاوى والتذمر وقد علت وجهه كلوحة وانقباض شديدان ، وكأنما كان يقرأ رسالة فى الطب تعدد اعراض الكثير من الامراض التي يعتقد انه

مصاب بها ، وعلى كل حال فانه اختبر اعراض أهم الامراض التي عرفها الطب . وقد لقيته مؤخرا فبادرته بالتحية لعلي انجو من سيل شكاويه ، فقلت له : « انك في صحة جيدة يا ألمر » ولكني لم انج مما خفت منه فاجاب : « اتعلم يا سيدي الطبيب ان قلبي متقطع الضربات احيانا فما هو سبب ذلك ؟ »

فسألته : « أتدخن يا ألمر ؟ »

فاجاب : « نعم ، اتظن . . . »

فقلت له مقاطعا : « نعم اظن ذلك ولا ريب ، هذا هو السبب ، فالتدخين هو الذي يسبب لك هذا الارتعاش في اليدين الذي شكوت لي منه المرة الماضية . توقف عن التدخين ولو بضعة ايام فتجد تحسنا ملموسا في صحتك »

لقيت ألمر بعد ذلك باسبوع فقال لي مسرورا : « اتعلم يا سيدي الطبيب انك كنت على صواب عندما نصحتني ان اتوقف عن التدخين ، فنبضات قلبي اصبحت منتظمة وزال ارتعاش يدي ايضا كما انني اصبحت انام نوما عميقا كالطفل »

اجل ، ان ترك التدخين يسبب كل هذا التحسن واكثر ، انما معظم المشكلة التي تجابه المدخن هو انه زاول التدخين مدة طويلة حتى انه ألف كل اضراره العقلية والجسدية ، فنسي ذلك النعيم الذي يتمتع به من لم يُستعبد للنيكوتين

هل لاحظت ماذا يفعل اولا كل مدخن يتهيأ للقيام بزيارة ما لاصحابه ، او يستعد للذهاب الى عمله او لقضاء يوم عطلة خارج المدينة ، فهل تراه يهتم لمنظره الخارجي ، او ما يتناوله من الطعام في الصباح او غير ذلك ؟ كلا ، بل يهتم قبل كل شيء ان يرى كيسه او جيبه مملوءا من السيكارات وعيدان الثقاب ، ان يرى نفسه مزودا بالتبغ زادا كافيا ، لانه اذا خلا من التبغ مدة ، يكون مصابه قريبا من مصاب السكير وقد خلا من المسكر . فاذا ابطلت التدخين ترتاح من هم كهذا

(٨) وهنالك سبب اخر يجب لاجله ان تهجر التدخين ،

سبب قد لا تلمس نتائجه عمليا ، وذلك ان المرء يجعل من نفسه مثلا يقتدى به ، اما للخير واما للشر ، وليس من العجيب ان يكون هنالك شاب من الشبان يتطلع اليك ليتخذك مثلا له ، فاذا رآك والسيكارة متدلية من شفتيك يعتقد ان عملك هذا امر مستحب فيقلده . هكذا يقتبس كثيرون من الشبان والشابات عادة التدخين ، اذ يقلدون من هم اكبر منهم سنا فى ذلك ، ومتى اقتبسوا العادة وانساقوا فى تيارها صعب عليهم جدا التخلص منها

فمتى عزمت العزم الاكيد على هجر التدخين تكون بالحقيقة كأنك تعلن تخلصك من عادة ضارة مستعبدة ، كأنك تعلن انك لم تعد راضيا بقسم من الحياة بل تبغي أن تحيا الحياة كلها بما فيها من سعادة وهناء كما ارادك الله ان تحيا

والان وقد عزمت ان تخطو الخطوة الكبرى فلا تفكر بترك التدخين تدريجيا . انزع هذه الفكرة من عقلك ، واترك التدخين دفعة واحدة ، واطرح عنك التبغ وتوابعه الى حيث يصعب الحصول عليها مرة ثانية ، وابتعد عن المدخنين ، او كل مكان يعبق بدخان التبغ ، لمدة ثلاثة اسابيع

وقد اكتشف الطب مساعدا على ترك التدخين وهو دواء اسمه « لوبلين سلفايت » فاذهب الى صديقك الصيدلي واطلب منه ٢٤ قرصا فى كل قرص ١/١٠ من الحبة من هذا الدواء ، فاذا لم يكن لديه منه لا تيأس بل كلفه ان يبتاعه لك ، او اطلبه من صيدلي اخر ، ومتى خطر لك ان تدخن خذ قرصا من هذا الدواء ، انما لا تأخذ اكثر من ستة اقراص فى مدة ٢٤ ساعة

ولنوع الاطعمة التي يتناولها المدخن اهمية خاصة فى نجاحه او فشله فى محاولته هذه . وفى اختباري ان معظم المدخنين والسكيرين قد تعودوا الاطعمة المطيبة بالبهارات والتوابل والمشروبات المنبهة ، فيجدر بالمدخن الذي يرغب فى ترك التدخين ان يمتنع عن تناول ما يحتوي البهار والخردل والمقانق الحارة

والمشروبات الكحولية بما فيها البيرة والخمر . وقد دلت الابحاث الطبية الحديثة على ان استعمال اللحم فى الطعام يثير فى المرء الشهوة للتدخين وتنـاول المشروبات الروحيـة

فالمدخن الذي يرغب فى ترك التدخين يجد فى الطعام الذي يحتوي على الحبوب والحليب والزبدة والجبن والاثمار الطازجة كالدراقن والبرتقال والاجاص والتفاح والتين والزبيب اكبـر مساعد له للتغلب على عادته ، لانه يبعد عنه الشهوة للتدخين والمخدرات الاخرى التي تنبه الاعصـاب

على المدخن الذي يحـاول التغلب على التدخين ان يجـابه الموقف بشجاعة ، ففي اليومين الاولين او الثلاثة ايام الاولى بعد ترك التدخين يجابه المدخن بعض الصعوبات ، فانه يجد يـده تمتد من تلقاء نفسها الى جيبه لتنـاول السيكارة ، فعليه ان يحذر حين ذاك من الاستسلام للتجربة ، قد يجد صعوبة فى تدبير يديه فى ذلك الوقت العصيب الذي يشعر فيه بعصبيته وبعض التهيج ، فاذا تمكن من اجتيـاز هذه المدة بسلام فان الصعوبات امامه تخف تدريجـا فى حدتها ، فيعود الى الاستمتاع بالمآكل ، اذ تعود اليه حاسة الذوق كسابق عهدهـا ، كمـا انـه يستلذ رائحة الزهور والعطورات التي كان قد نسي عبيرها ، وينـام نوما عميقا كما ينـام الطفل ، ويجلس فى المجتمعـات والمؤتمرات مدة طويلة دون ان تظهر عليه دلائل القلق والاضطراب اللذين يسببهما التدخين ، وبعبارة اخرى يحيـا حيـاة هنيئة جديدة هادئة . فيكون كأنه قد خرج من وسط السحابة الى جو رائق مشمس . يعود الى الحيـاة الحقيقية متسائلا كيف قضى تلك المدة من عمره تحت تأثير التدخين الضـار

انك ناجح فى محاولتك ولا ريب ، وما تلاقيه من الانزعاج فى الايـام الاولى تستعيضه طمأنينة اضعافا مضاعفة فى الحيـاة الجديدة الهائـئة

قد تعاودك التجربة مغرية اياك بالعودة الى التدخين الفترة

بعد الاخرى لمدة اسابيع او اشهر ، فاذا صمدت فى عزمك تجد هذه الفترات تطول وتطول الى ان تزول التجربة تماما . اياك ان تستسلم ولو مرة واحدة ، فانك حينذاك تخسر المعركة التي كدت تربحها . فاصمد الى النهاية مهما كلفك الامر وانت الرابح

من المدمنين عدد لا يقدرون حسب الظاهر ان يتغلبوا على هذه العادة الضارة حتى ولو ساندتهم افضل العلاجات والوسائل الطبية ، فهؤلاء ينالون ما ينشدون اذا سلموا حياتهم لله معترفين بقوته وعونه

ولا بد لي هنا من ان اقول كلمة عن رأي فاسد يقدمه للمدخنين اصدقاؤهم الخلَّص الذين لا يعلمون كل الحقائق فيقولون للمدخن جورج مثلا :

« لست بحاجة ان تنقطع عن التدخين دفعة واحدة ، لان ذلك صعب جدا عليك . لماذا لا تقلل من التدخين شيئا فشيئا فتدخن ٢٠ سيكارة ، مثلا ، بدلا من اربعين تدخنها اليوم ؟ »

ان جورج يميل الى قبول رأي كهذا لا سيما عندما ينظر الى المستقبل فيراه خاليا من السيكارات ، فيوافق على هذا الرأي حاسبا اياه صوابا ثم يبدأ بتنفيذه

وماذا يحدث بعد مدة ؟ يجد جورج ان عشرين سيكارة لا تسد شهوته فكأنه لا يدخن ، وهنا يبدأ النزاع الداخلي الذي يستسلم بعده جورج الى عادته القديمة ويرجع الى ما كان عليه سابقا

قد يظهر الانقطاع عن التدخين دفعة واحدة امرا صعبا جدا ولكنه فى الحقيقة اسهل من الطريقة الاخرى ، لان الانزعاج الذي يجابهه المدخن ، ولا بد من الانزعاج ، ينتهي دفعة واحدة والى غير عودة

الفصل العاشر

كيف نتدبر الامر

كان المؤلف ، الدكتور هيوت ، قد مارس الطب مدة خمس عشرة سنة فى هونولولو قبل مجيئه الى لوس انجلوس ، وهنا يروي ما جرى له هناك

دخلت الى عيادتي فى احد الايام سيدة وسلمت ثم قالت : « اسمي السيدة كارلسن » فاجبت : « تشرفت بمعرفتك . فهل بامكاني أن أقوم بخدمة ما نحوك ؟ » فقالت وقد ظهر على وجهها المبتسم قلق زاد فى تغضنه وتثنيه : « انني اصارحك القول يا حضرة الطبيب انني اصبحت فى حيرة ليس بعدها حيرة بسبب التسهيلات التي ادخلوها مؤخرا الى مدرستي روزفلت وفرنفتون فيما يتعلق بالتدخين ، وبما انني اعرف انك رئيس جمعية مقاومة المسكر قلت فى نفسي لعلك تقدر ان تعمل شيئا فى سبيل محاربة التدخين ايضا . لي ابن فى السادسة عشرة من عمره ، وابنة فى الخامسة عشرة ، وقد آليت على نفسي ان اربيهما تربية صالحة غير ان هنالك اناسا لا يروقهم عيش ما لم يهدموا افضل ما فى الحياة ، ولكي لا اطيل عليك الكلام فان ابني وقد خدعه اصدق اصدقائه بقولهم له انه لن ُيعد رجلا ما لم يشرب المسكر ويدخن ، فاخذ يدخن اولا سيكارة او سيكارتين الى ان اصبح مدمنا للتدخين فورا بعد ان سهلوا له السبل لذلك فى مدرسة روزفلت ، وغدا يدخن علنا وبانتظام بعد ان كان يختلس التدخين خلسة ويتعاطاه سرا ، ثم بدات علاماته المدرسية تنحط دركة فدركة ، حتى انه فقد الان كل طموح فيه واصبح يتردد الى قاعات الرقص والملاهي ، فارشدني الى ما يجب عمله ؟ بعد التدخين سيتعاطى المسكر دون ريب ، وبعد هذين كل شيء ممكن الحدوث »

واغتنمت فرصة توقفها عن الكلام فقلت : « اقترح عليك ان تشتركي مع الوالدين الاخرين الذين يرون رأيك فى الامر وقدموا جميعا احتجاجا الى رئيس المدرسة ، فاذا لم ينفع احتجاجكم فتخطوا الرئيس وخاطبوا مجلس التربية » اجابت : « لقد فعلنا الاثنين ولكن اتعلم ماذا كان الجواب ؟ اجاب الرئيس ـ وكان نفسه من مدمني التبغ ـ انه لاحظ ان التدخين يجري بصورة خفية فى المدرسة فرأى ان يسمح به ليصير علانية ، كما انه قال ايضا ان التلاميذ والتلميذات فى المدرسة الثانوية قد قاربوا سن الرشد ويجب ان تترك لهم الحرية فى فعل ما يرونه مناسبا لهم . هل سمعت يا حضرة الطبيب بكلام هذر وهذيان كهذا الكلام ؟ ومما زاد الحالة سوءا ان جمعية المعلمين والوالدين قد وافقت فى احد اجتماعاتها على ما قام به الرئيس . هذه الجمعية التي انشئت لحماية صحة تلامذتنا واخلاقهم ، واذا بهم قد ايدوا التدابير المتخذة لتشجيع التدخين »

اجبت : «انني اكاد لا اصدق ما تقولين يا سيدتي ، اذ ليس من مواطن مخلص يجب ان يقف مكتوف اليدين تجاه العوامل التي تهدد منفعة شبيبتنا ، ولهذا سأقدم باسم الجمعية التي اتولى رئاستها احتجاجا عسى ان ينتج عنه خير »

فاجابت السيدة : « هذا خير ما يمكن عمله انني متيقنة انك تقدر ان تفعل شيئا »

وبعد ان عقدت اجتماعا حصلت فيه على موافقة اعضاء جمعيتي بالاجماع ارسلت احتجاجا شديد اللهجة الى محرر كبرى جرائد هونولولو ضمنته الادلة العلمية على اضرار التدخين فى النشء . فنشرت الجريدة رسالتي فى مكان ظاهر فيها ، وما كادت الجريدة تنتشر بين ايدي القراء حتى اخذ كل من المسؤولين ينتحل لنفسه الاعذار . فقامت جمعية المعلمين والوالدين ، وقد ايقنت انها اتخذت قرارا لا يوافقها عليه معظم الوالدين ، وانكرت علنا انها اتخذت قرارا كهذا

ادرك محرر الجريدة ان الموضوع لاذ للقراء ، وشعر برغبة الرأي العام فى بحث موضوع التدخين فى المدارس الثانوية ، فاستطلع رؤساء المدارس اراءهم ، ونشر سلسلة من المقالات مضمنا اياها هذه الآراء التي جاءت جميعها شاجبة اباحة التدخين لتلاميذ المدارس الثانوية

وفى هذا الوقت رايت من الصواب توجيه ضربة ثانية فتحديت رئيسي المدرستين روزقلت وفرنفتون للدخل فى مناقشة علنية حول الموضوع تذاع على موجات الاثير ، فقبل رئيس مدرسة روزقلت النزال واثقا بنفسه كل الثقة ، واما رئيس مدرسة فرنفتون وقد كان اكثر حذرا من زميله الاول فقد انتحل لنفسه الاعذار ، وكلف احدى السيدات وكانت عضوا فى جمعية المعلمين والوالدين ان تقوم مقامه

وفى الوقت المعين بدأ رئيس المدرسة المناقشة مبديا حجة من اغرب الحجج وهي ان من اكثر برامج الاذاعة لذة تلك التي تقوم بها شركات التبغ معلنة فيها عن منتجاتها ، واما زميلته السيدة مع ان كلامها كان اكثر منطقا فانها لم تأتِ بالمقنع

وكنت قد اخترت شريكا لي فى المناقشة راعي احدى الكنائس فى هونولولو فبدأ الكلام مصليا الحجج الفارغة التي ادلى بها الخطيبان السابقان نارا حامية ، فمزقها تمزيقا بقوله : « ان جوهر ما يدعيه مؤيدو التدخين فى المدارس الثانوية هو انهم قد افرزوا مكانا خاصا له ، وحجتهم فى ذلك انه افضل ان تدخن فى القاعة من ان تدخن فى غرفة الغسيل ، بانين حجتهم هذه على الافتراض الخاطىء ، وهو انه علينا اما ان نختار القاعة او غرفة الغسيل للتدخين ، ولكن فاتهم ان العدد الاكبر لا يريدون لا هذه ولا تلك »

ثم عقبت فى الكلام زميلي راعي الكنيسة ذاكرا باختصار آراء كبار الاطباء فى الموضوع ، وهي تلخص فى ان التدخين يلحق الضرر بالرجال والنساء البالغين ، وان هذا الضرر يصبح مضاعفا

عدة مرات جسديا وعقليا بين الصغار اذا تعودوا التدخين . وابنت ان التدخين يخمد شعلة قواهم العاقلة ويثلم حدة ذكائهم ، كما انه يثبط عزيمتهم على الدرس ويشتت افكارهم

وبينما كانت المناقشة سائرة فى مجراها استفتينا المستمعين هاتفيا فوردت الاجوبة فى جانبنا ، اذ كان بين المئة جواب التي تلقيناها عدد كبير موجها الي ، طالبين الحقائق العلمية الطبية التي اوردتها فى كلامي عن عادة التدخين

والان وقد وضعت الاسس للقيام بالضربة القاضية مستأنسا بالرأي العام الذي كان يؤيدني ارسلت كتابا شديد اللهجة الى دائرة التربية ، وهو مجلس معين له سلطة على كل المدارس فى جزر الهواي ، فكانت النتيجة ان صدر قرار يحرم التدخين فى كل المدارس الثانوية فى جزر الهواي

واسمح لي يا قارئي العزيز ان اسرع الى القول انني لم اذكر ما ذكرت عن المناقشة مفتخرا متباهيا ، بل ذكرته لابين ما يمكن ان يفعله الرأي العام متى ثار ووجه نحو الاصلاح

فما تم فى جزر الهواي يمكن ان يتم فى كل بلد ، فالاحتجاجات ولا سيما الكتابية منها سلاح قوي جدا لازالة كل شر عام كالذي ذكرته ، فلو ان كل فرد احتج بشدة ضد آفات مجتمعه موصلا احتجاجه الى الصحافة فى بلاده لكنا نرى التدخين والمسكر والمقامرة والفسق وغيرها من الآفات الاجتماعية التي نتحملها بسبب سكوتنا تزول من الوجود او تخف ويخف شرها معها

وجدير بالذكر فى هذه المناسبة ان كثيرين من تلامذة المدارس الثانوية لا يزالون تحت سن الرشد القانونية ، فهل خطر ببال الذين يحبذون عادة التدخين الضارة انهم بتحبيذهم هذا يغضون النظر عن نقض القانون الذي يحرّم بيع السيكارات للذين هم تحت السن القانونية ؟

وبما ان معظم مبيعات التبغ تذهب للقاصرين اي الذين تحت السن القانونية فانه اذا طبق القانون المشار اليه نرى صانعي

السيكارات وبائعيها بالجملة والمفرق يرفعون عقيرتهم بالصياح والشكاوى ، ولكن الامر يهم كل والد يغار على منفعة اولاده ، فالاحتجاجات هنا ، الشفهية والكتابية ، التي تقدم الى المسؤولين والصحافة تقتدر كثيرا ، فانها تدفع المسؤولين الى سن القوانين التي تراعي مصلحة النشء وصحته وآدابه

ومن القضايا التي تتعلق بالتدخين والتي لم تجد لنفسها مكانا وسط المزدحم هي حقوق غير المدخنين فى ان يستنشقوا هواء نقيا ، وقد يهزأ من هذا القول صانعو السيكارات وبائعوها ، ولكنها قضية اهم من ان توخذ بعين الاستهزاء

وضع الطبيب فرانك ود كتابا موضوعه « ما يجب ان تعرفه عن التبغ » ذكر فيه ما يأتي : « ان السر كلفورد البوت الطبيب الانكليزي المشهور ، وهو من غير المدخنين ، قد وجه الانظار الى حقيقة تسترعي الانتباه ، وهي ان غير المدخنين اذا كانوا ذوي حساسية للتبغ وتعرضوا الدخان الذي يصعده المدخنون فى غرف مقفلة اصيبوا بامراض القلب او الاعراض الاخرى التي يسببها التدخين . ويصرح ايضا انه اصيب هو نفسه باعراض قلبية مزعجة دامت عدة ايام بعد ان تعرض الى دخان السيكارات . وصرح الطبيب نيوستاتر ايضا ، وهو مرجع طبي اخر ، انه شكا من ألم فى الرأس وخفقان فى القلب ووجع فى الصدر وارق بعد ان حضر فى مونيخ اجتماعات مؤتمر للطب عبق دخان السيكارات فى غرفه كما هي العادة فى اجتماعات كهذه . قد يكون هذان الطبيبان من ذوي الحساسية لدخان السكاير ولكن على الارجح ان ٣٦ بالمئة من المدخنين وغير المدخنين هم ايضا من ذوي الحساسية للتبغ ، فيكون ان عددا كبيرا من غير المدخنين يصيبهم ما اصاب هذين الطبيبين من التسمم بدخان سيكارات دخنها غيرهم »

انني اصادق على صحة ما ذكره هذان الطبيبان اذ انني شاهدت الامر بنفسي ، فمن مدة كنت مسافرا بالطائرة بين

هونولولو وسان فرنسيسكو ، ولاحظت ان التدخين مباح فى الطائرة فاغتنم بعض من لا تفكير لهم الفرصة وامعنوا فى التدخين ، حتى عبق فضاء الطائرة بالدخان واصبح ثلاثة او اربعة اولاد يسعلون ويمسحون عيونهم التي كانت تؤلمهم ، وهكذا حدث لشيخين مسنين كانا فى الطائرة ، وقد تأثرت بنفسي من الدخان ولكن ليس الى الحد الذي تأثر به الاولاد والشيخان

ومن غريب الصدف انني وجدت فى احد جيوب المقعد الذي امامي ظرفا معنونا باسم رئيس الشركة يطلب فيه انه اذا كان لاحد شكوى من جهة الطعام والخدمة او غير ذلك فليتفضل بها ، فلم ادع تلك الفرصة الذهبية تفوت فكتبت رسالة اطالب فيها بحقوق غير المدخنين فى طائرات الشركة

وبعد ذلك باسبوعين او ثلاثة تلقيت جوابا لطيفا ولكن مبهما من المدير الطبي للشركة يمدح فيه آلات التهوية فى الطائرة ويقول انهم اذ يبيحون تدخين السيكارات يحرمون تدخين السيجار . ولا ازال الى الان اجهل كيف ان جهازا للتهوية جيدا بهذا المقدار يزيل دخان السيكارات ولكنه يعجز عن ازالة دخان السيجار . ربما كان السبب خاصة من خواص ذلك الجهاز لم يتسن لي ادراكها . وختم المدير الطبي للشركة كتابه بقوله انه اذا كان احد الركاب من غير المدخنين قد ازعجه دخان رفاقه فما عليه الا ان ينهض من مكانه ويشكو للمسؤولين فيتوقف التدخين حالا . مع انني قد اكون ساذجا سريع التصديق ، ولكن فى الوقت نفسه لا اقدر ان اتصور شيئا من هذا يحدث اذ مَن مِن الركاب غير المدخنين بلغ به الطيش والتهور هذا الحد حتى يفعل ذلك ولا نراه هاويا من الطائرة يتقلب فى الفضاء الى ان يبلغ الاوقيانوس

ولكن لو ان عددا كبيرا من الركاب قام محتجا على هضم حقوق حتى العدد القليل من الذين لا يدخنون لكان بالامكان نيل بعض تلك الحقوق . انا لا اقترح انه اذا كان هناك جاهل

يحب التدخين ان يحرم من هذا الحق ، انما ارى انه يجب ان يحرم منه متى كانت ممارسة ذلك الحق تزعج الاخرين او تلحق بهم الضرر

لقد نشأت لجنة التجارة الفدرالية ، كما يدل عليها اسمها ، لتنظيم التجارة ، ولكن كبريات شركات التبغ قد منعتها من القيام بواجبها من زمن طويل

ومما يتنافى ومقتضيات الحشمة الاعلانات المغرية عن السيكارات بغية جذب الجنس اللطيف الى تلك العادة الضارة وجعلهن من مدمناتها . ومع ان بعض هذه الاعلانات التي تستخدمها الشركات لزيادة عدد المدمنات تحوم حول الصدق من جهاته الاربع فان الكثير منها مناقض للصدق على خط مستقيم ، مناقضة لا يتحملها الا شركة راسمالها الوف البلايين من الدولارات

خذ لك مثلا الشركة التي اعلنت مؤخرا بصورة واسعة تقتضي النفقات الباهظة ان القسم الحساس من الحلق يمكن حمايته من الضرر بتدخين سيكاراتها فقط ، اذ جاء في هذه الاعلانات ان سيكارات تلك الشركة تحدث تهيجا اقل من ذلك الذي تحدثه السيكارات التي تنتجها الشركات الاخرى المزاحمة

والان كيف رايت هذا الهذيان والهذر والكلام المخالف للحقيقة . انت تعلم وانا أعلم وشركات التبغ تعلم ان كل دخان تبغ يمر بالفم الى الرئتين يهيج الاعضاء التي يلامسها ، لان الدخان بطبيعته عامل مهيج سام ، ولا تقدر ان تغير طبيعته بتغيير اسمه

لدينا امثلة كثيرة كالذي ذكرناه ، ولكن هذا القدر يكفي . فلنعد الان الى ما تفعله لجنة التجارة الفدرالية ، فانها تقيم الدعوى في المحكمة على شركة صنع السيكارات التي وضعت ذلك الاعلان لكي تكف عن مغالطة الحقيقة ، فتعين تلك الشركة التي تنفق نحو ٧٥ مليون دولار في السنة على الاعلانات محامين لمقاومة اللجنة ، وبعد اخذ ورد وتأجيل الدعوى لاعذار قانونية

يصدر الحكم بحق الشركة ، ولكن بعد ان يكون قد فات الاوان فتلغى الشركة الاعلان لتبدأ بتهيئة اعلان اخر تنصبه شركا للغافلين من الناس

كثيرا ما تشاهد لوحات عليها صورة نجم او نجمة فى التمثيل او بطل رياضي بالقرب من نوع معين من السيكارات ، وتحت الصورة كتابة معناها ان الشخص صاحب الصورة يفضل هذا النوع ، لانه لا يهيج الحلق او غير ذلك من الكتابة

والحقيقة هي انه ليس من فرق جوهري بين اصناف السيكارات (بما فيها الاصناف التي اعلن عنها ان النيكوتين قد نزع منها) من حيث تأثيرها فى الحلق والحنجرة والشعب الرئوية الخ...

ولا يقف الحد عند طبع هذه الاعلانات المضلة والمنافية للحقيقة ، بل تذاع بالراديو والتلفزيون بالرغم من ان هاتين الوسيلتين للاذاعة هما ملك العموم ، ويفترض فيهما ان يستعملا لخدمة المنفعة العامة ، فاذا استعملا لخدمة مآرب شخصية ونشر الدعاوة للمنتجات السامة الضارة كالتبغ والمسكر كان ذلك مخالفة فاضحة صريحة للفائدة العامة ، حتى ولو ساند هذه المنتجات مبالغ تعد ببلايين الدولارات

واذا راجعنا سجلات المحاكم وجدنا ان كل شركات التبغ الكبرى تقريبا كانت فى يوم من الايام مُدعى عليها من قبل لجنة التجارة الفدرالية ، وقد ظهر ايضا بعد تفتيش جرى مؤخرا ان هنالك دعاوى لا تزال معلقة على سبع من هذه الشركات هي شركة پ. لوريلارد ، شركة فيليب موريس ، شركة ر. ج. رينولدز ، شركة التبغ الاميركية ، شركة ليغرت وميرز للتبغ ، والشركة الاميركية للسيكارات والسيجار ، وذلك لانها اعلنت عن منتجاتها بعبارات مخالفة للحقيقة

وهنالك ايضا لجنة الاخباريات الفدرالية ، وهي مثل زميلتها التي ذكرناها من حيث قوتها على تنظيف هذه القذارة والتشويش

على الحقيقة . افلا يستحق المخلصون المحتشمون فى هذه الامة ان يتمتعوا ولو بقليل من الوقاية ضد غزو بيوتهم باكاذيب ضارة كهذه ؟ فاذا عقدنا الخناصر ، افرادا وجماعات وهيئات ، وهببنا لمكافحة هذا الشر لكان بامكاننا ان نبدل الموقف تماما . ويظهر ان لجنة الاخباريات الفدرالية قد هالها سلطان المهيمنين على الاذاعة والتلفزيون فهدأت عن العمل فلا تحرك ساكنا فى مكافحة شر يزداد سوءا يوما بعد يوم . ويرى المفكرون ان الحل الوحيد للموقف هو اصدار قانون عام يمنع الاعلان عن التبغ والمسكرات بواسطة الاذاعة والتلفزيون

ويجب وضع حد للاعلان عن هذين الشرين فى الجرائد والمجلات ايضا ، ففي الوقت الذي نجد فيه كل جرائدنا ومطبوعاتنا مشتراة بمال شركات التبغ والمسكر فمن المعقول اذاً انه اذا تحررت الجرائد والمطبوعات من دولار التبغ والمسكر والخمر والبيرة فانها لن تحرف الاخبار وتعوجها لخدمة هذه الشركات

يجب الاستعانة ايضا بادارة لجنة العقاقير والاطعمة الفدرالية لتجبر شركات التبغ والمسكر على وضع بطاقات على منتجاتها تحتوي على ما تركب منه كما تفعل بالشركات الاخرى الواقعة تحت سلطتها . وهذا يعني انه يوضع على علبة السيكارات عبارة كهذه « تحتوي هذه السيكارات على مخدرات سامة ضارة يتعودها الفرد بحيث لا يقدر على تركها ، فاذا استعملها فانه مسؤول عن نتائجها ، وهي مرض القلب ، سرطان الرئة ، مرض برجر الخ . تعرض حياة مستعملها للموت قبل الاوان ، تضعف من قواه العاقلة وتمنع عن التغذية » . فاذا تم ذلك حينئذ يكون الاعلان عن السيكارات مطابقا للحقيقة

وللتربية تأثير فعال جدا للوصول الى النتائج الحسنة ، فاذا اضفنا الى برامج الدروس فى مدارسنا دروسا متدرجة عن حقيقة التبغ والمشروبات الروحية والمخدرات التي يتعودها متعاطوها فلا يقدرون على تركها فاننا نخطو خطوة واسعة الى

الامـــام نحو تحرير شبانـنـــا وشاباتنا من الاستعباد لها . ولكـــي يكون لهذه الدروس التأثير الفعال يجب ان يقوم باعطائها معلمون مدربون واقفون على حقيقة المخدرات بما فيها التبغ والمسكر

ولدى الدرس الاخير للمشكلة نجد ان الحل الحقيقي يتوقف على التربيـــة البيتية ، فعلى الوالدين ان يعدوا لاولادهم الطعام المناسب فلا يقدموا لهم الاطعمة الحريفة الطعم المطيبة بالبهارات التي تفسد الشهوة للطعام وتشوشها ، فيسعى الفرد الى اطعمة اقوى فاقوى بما فيها من المنبهات . ويجب الا يقدموا لهم الشاي والقهوة والكولا ، اذ هذه كلها منبهات ضارة فاذا حافظ الوالدون على ذلك مراعين الاطعمة الصحيـــة فانهم ينقذون اولادهم من حيـــاة البؤس والانحطاط العقلي والجسدي والادبي والروحي فى المستقبل

والوالدون امثلة شاهدة فعالة امام اولادهم ، فاذا رأى الاولاد الوالدين منغمسين فى تعاطي أمور ضارة اقتدوا بهم . وقد قال الشاعر العربي :

الابن ينشأ على ما كان والده ان العروق عليها ينبت الشجر

فاذا نظرنا الى التدخين هذه النظرة ووقفنا على مضاره الكثيرة نجد اننا لا نطلب من الوالدين امرا عظيما اذا طلبنا اليهم ان يمتنعوا عن التدخين رفقا بأولادهم ومحبة لهم وعطفا عليهم

ان الطوائف الدينيـــة ، على اختلاف اسمائها ، يجب ان تتزعم الكفـــاح ضد التدخين والمسكر ، وكل المخدرات التي تولد العادات المتسلطة . فاذا قرنت هذه الطوائف جهودها بجهود الجمعيات الاخرى الادبيـــة فانها ، مشتركة معا ، تحرز النصر الاخير لبلاد تسير بخطى حثيثة نحو الاستعباد لهـــذه السلع الضارة الهدامـــة